秋　实◎编著

家庭生活小百科

青苹果数据中心出品

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

目　录

第一章　学会吃出健康来
每顿少一口，能活九十九
饭后八不急，疾病不上门
最好的主食是玉米
少吃饭多吃菜，健康出问题
“盐多”未必有理
只吃素油并不好
适当吃些肥肉有益健康
食物搭配错，营养消失掉
生食多，筋骨伤
蔬菜吃过量也有害
剩菜剩饭不要随便吃
健康的人不吃汤泡饭
食客最好少吃“头”
不宜吃豆腐的4种人
苹果皮是防癌的好帮手
4种瘸人不宜吃西瓜
贪吃荔枝易患“荔枝病”
想保胃，多吃姜
每天吃蒜10克可防癌
清晨喝好第一杯白开水
喝水过多易中毒
这些人最好别接近饮料
全脂奶比脱脂奶营养更丰富
男人不宜天天喝牛奶

酸奶好喝，过量饮用也伤身
如何健康地喝咖啡
女性不宜多喝咖啡
不宜饮茶的8种人
饮茶不当也会“醉人”
喝豆浆也有禁忌
酒饮用过多易致癌
啤酒温度过低危害健康
鸡汤营养多，有人不宜喝
第二章　生命在于运动
把家变成健身房
病人不同，运动处方亦不同
切莫走进运动的误区
运动后的5件事不要急着做
此时最好勿运动
步行，祛病的“良药”
爬楼梯比乘电梯好处多
脚跟走路，延长寿命
倒走健身小心为妙
运动不要“从一而终”
集中锻炼，让身体猝不及防
运动后不宜吃酸性食物
运动前后补水要科学
室外运动要注意呼吸方式
晨练无须赶早
饭后不需百步走
跑步姿势不对也伤身体
游泳每次不要超过45分钟

感冒时运动会使病情加重
出汗多运动效果未必好
运动时应警惕的几种不适症状
运动后别洗冷水澡
胖人跑步易患病
运动不当会导致妇科病
春练刚出汗最好
第三章　这样过日子最健康
新房不要急于入住
清晨开窗＝引毒入屋
爱养花的你要当心中“花”招
床垫半年“翻身”一次
床罩颜色也会影响你的健康
枕芯半个月晒一次
请把家电请出卧室
鱼缸不要放在卧室里
室内家具过多对健康不利
封闭阳台有损健康
远离静电的危害
花盆积水，易生蚊子
降温不宜室内泼水
少用芳香剂，健康有保障
室温20℃左右最不易感冒
警惕厨房的空气污染
卫生间其实不卫生
废纸篓要慎用
日光灯下不宜看电视
第四章　不容忽视的睡眠

做好睡前5件事，让你睡得更香
改掉睡眠时的坏习惯
睡眠时间要因人而异
开灯睡觉容易降低免疫力
睡前不要太饱或太饿
几种病人适宜的睡姿
右侧睡姿最健康
睡眠无梦要小心
裸睡好处细细数
面对面睡觉有碍健康
在沙发上睡觉易伤脊柱
常睡软床可导致畸形
女性睡眠过多或不足易患心脏病
早上睡懒觉时间过长会致病
南北睡向睡得香
缺觉之后莫补觉
简易催眠法，给失眠者带来福音
定时醒，健康来
清晨睡醒赖床5分钟
晨练后不宜睡“回笼觉”
有些人不宜睡午觉
第五章　别让科技毁了健康
5类食物让你远离辐射
警惕新型电脑病一鼠标手、键盘腕
液晶显示屏也伤眼
不要被电脑“毁容”
用电脑时每分钟最好眨眼20次
键盘也要定期大扫除

让仙人球帮你防辐射
电脑应该放在窗户边
远离电脑的“后脑勺”
用微波炉要防微波
让这些东西远离微波炉
空调使用不当易中风
迷恋空调要不得
用洗衣机洗衣服不能大杂烩
冰箱保鲜，但不保险
提防“冰箱综合征”
看电视时要常开窗
植物与电视在一起会伤“和气”
你不能不防的电话污染
有些人不宜用手机
如何最大化降低手机的辐射
第六章　衣服应该这样穿
健康穿衣三要点
贴身衣物勿忘经常洗
纯棉内裤并非最好
穿衣服需要看质地
穿真丝织物有利健康
红色衣服能更好地保护肌肤
羽绒服你未必能穿

家庭生活小百科

秋实◎编著



＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

青苹果数据中心

Green Apple Date Center

（www.egreenapple.com）

第一章　学会吃出健康来

每顿少一口，能活九十九

在物质生活富足的今天，温饱已不再是奢求，可就在这个衣食无忧的年代里，“富贵病”却日渐增多，高血脂、高血压、肥胖症、心脑血管硬化等皆呈上升趋势。医学家研究证实，这些疾病的根源之一就是饮食无节。

研究表明，节制饮食是维持健康长寿的好方法。因为饱食易损伤细胞，使人早衰。科学研究证明，饱食后，大脑中有一种叫“纤维芽细胞”的生长因子会比不饱食时增长数万倍，而这种生长因子会使脂肪细胞和毛细血管内皮细胞增大，促使脑动脉硬化、脑皮质血氧供应不足、脑组织萎缩和脑功能退化，最终出现痴呆而缩短人的寿命。节制饮食能减轻肠胃负担，而无节制的饮食则使大脑代谢紊乱，并引起动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症等一系列疾病。

温馨小贴士

在进食正餐前20分钟，先进食一些低热量食物或饮一碗清汤，填充胃容量，可引发出一个不感到饥饿的信号，减少正餐时的食量。

饭后八不急，疾病不上门

饭后请记住以下禁忌，以确保你的健康和安全。

1．不急于松裤带

饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，从而消化器官的活动度和韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂。

2．不急于吸烟

饭后吸烟的危害比平时大10倍，这是由于进食后，消化道血液循环量增多，致使香烟中有害成分被大量吸收而损害肝、脑、心脏及血管。

3．不急于散步

饭后“百步走”会因运动量增加，而影响对营养物质的消化吸收。特别是老年人，心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍，餐后多出现血压下降等现象。

4．不急于吃水果

因食物进入胃里需长达1～2小时的消化过程，才慢慢排入小肠，餐后立即吃水果，食物会被阻滞在胃中，长期如此可导致消化功能紊乱。

5．不急于洗澡

饭后洗澡，体表血流量会增加，相应地胃肠道的血流量便会减少，从而使肠胃的消化能力减弱。

6．不急于上床

饭后立即上床容易发胖。医学专家告诫人们，饭后至少要休息20分再上床睡觉，即使是午睡时间也应如此。

7．不急于开车

事实证明，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为人在吃饭以后，胃肠对食物进行消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，使大脑反应变慢，从而导致操作失误。

8．不急于饮茶

茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，人体无法吸收，致使食物中的铁元素白白损失。如将饮茶安排在餐后1小时就无此弊端了。

温馨小贴士

营养学家认为，饭后吃水果会导致消化功能紊乱。因为水果为单糖类食物，不宜在胃中停留过久，否则易引起腹胀、腹泻或便秘。所以宜于饭前1小时吃水果，使之迅速被消化吸收，这样人体免疫功能就会保持正常，食欲也会大增。

最好的主食是玉米

众所周知，玉米中的纤维素含量很高，是大米的10倍。大量的纤维素能刺激胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，加速粪便排泄并把有害物质带出体外，对防治便秘、肠癌具有重要的意义。

每100克玉米含叶酸12微克，是大米的3倍；含钾238～300毫克，是大米的2.45～3倍，含镁96毫克，是大米的3倍；并含有谷胱甘肽、β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、硒、维生素E等多种抗氧化剂，因此，玉米具有多种保健作用。

玉米中含有多种抗癌因子，如谷胱甘肽、叶黄素和玉米黄质、微量元素硒和镁等。谷胱甘肽能用自身的“手铐”铐住致癌物质，使其失去活性并通过消化道排出体外，它又是一种强力的抗氧化剂，是人体内最有效的抗癌物。玉米中还含有硒和镁，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧的供应而衰亡；而镁，一方面能抑制癌细

胞的发展，另一方面能使体内的废物尽快出体外，从而起到预防癌的作用。玉米中的叶黄素还能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌，玉米黄质则能够预防皮肤癌和肺癌。

玉米中含有丰富的烟酸，烟酸是葡萄糖耐量因子（GTP）的组成物，是可增强胰岛素作用的营养素，所以，用玉米替代主食，有助于血糖的调节。

温馨小贴士

在做玉米粥、玉米面糊糊、玉米面窝头的时候，不要忘记加些碱。这是因为玉米里的烟酸有63%～74%是不能被人体吸收利用的结合型烟酸，长期食用可能会发生癞皮病。为避免这种情况，最好在玉米粥中适量放些碱，使玉米中的结合型烟酸释放出来，变成游离型烟酸，以便被人体吸收。

少吃饭多吃菜，健康出问题

“多吃菜啊”这似乎是众人皆知的待客之道，其实这种吃法是极不科学的，生活中如果我们经常多吃菜少吃饭，对身体健康是极为不利的。

主食中的谷类食物含有碳水化合物，除为人体提供能量外，还是B族维生素的主要来源。主食地位的改变，一个明显的危害就是易导致维生素B1的缺乏。

从人体的物质结构来说，碳水化合物正是我们身体所需的主要“基础原料”。再从消化学的角度来说，在合理的饮食中，人一天所需要的总热能的50%～60%来自于碳水化合物，而且同菜中的大鱼大肉相比，主食要容易被消化得多。

大鱼大肉味重、色重，并且油多，吃多了就会给肠胃造成极大的负担，肠胃会受到刺激。

另外，依中国人的饮食习惯许多蔬菜是用大量的油烹调的，有的菜就像泡在油里似的，这样吃下去，就容易得高血压、心血管病和肥胖病。

我们提倡主食与副食科学合理地搭配，这样才能满足我们身体的需求。如果，多吃菜少吃饭会使我们的身体机能失衡，导致疾病的发作。

温馨小贴士

在饮食中，适当“多吃菜”也是可以的，但要以素菜为主，避免进食含高胆固醇的食物，烹调时尽量选用含不饱和脂肪酸的植物油，多吃新鲜蔬菜。

“盐多”未必有理

食盐中的钠离子为人体神经细胞传递信息，氯离子能在人体流泪流汗时起抗菌作用。所以，食盐历来是人体不可缺少的重要物质。

但专家认为，长期食盐过量，可导致高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病。有专家因此提出：“远离高血压，从限盐开始。”世界卫生组织建议，健康人通过饮食摄取盐，每人每日最佳食盐量不应超过6克。长期食盐量低于6克，可使25～55岁人群的血压收缩压降低9毫米汞柱，到55岁时冠心病死亡率可减少16%。

温馨小贴士

肾病、肾功能不好的人排尿少，多余的盐分排不出去，便会吸收体内水分来稀释这些盐分，结果使人体组织中积水，这便是肾脏病人水肿的根源。所以，肾脏病人更要限盐。

只吃素油并不好

—般人对荤油都有一种偏见，认为荤油使人发胖，使血压升高，所以只选择素油而拒绝吃荤油。其实素油和荤油，各有各的好处，不能偏食。各种素油绝大部分均为不饱和脂肪酸，人体如果缺少它，就会干瘪、黑瘦，皮肤、黏膜都会失去正常功能。而这种不饱和脂肪酸，人体自身无法合成，只能从食物中摄取，其来源就是素油。

不饱和脂肪酸被人体吸收后，有一个很重要的功能，就是刺激肝脏产生较多的高密度脂蛋白。这种脂蛋白就像血管“清洁工”，不停地把滞留在血管壁上多余的胆固醇“收容”起来，再“押送”出境，防止它们停留在血管里引起动脉硬化。

荤油（主要是猪油）中含的都是饱和脂肪酸，它虽然不能起到素油中不饱和脂肪酸的作用，但猪油的脂肪很容易被人体中的酶水解，变成三酰甘油等物质，这些物质是人体的重要能量来源。它比吃同样的蛋白质、淀粉所产生的能量要多1倍以上，也是人体各组织细胞新陈代谢必不可少的物质。所以，除了冠心病、动脉粥样硬化、高血脂、高血压等患者不宜食用荤油以外，猪油同样也是人们较好的营养品。

温馨小贴士

食用玉米胚芽油对心血管有益，并能调节人体免疫功能，所以为了远离心血管疾病，可以选择食用玉米胚芽油。

适当吃些肥肉有益健康

健康专家经科学研究发现，只要烹调得法，肥肉同样是一种健康长寿食品。动物脂肪中含有一种能延长寿命的物质一脂蛋白，这种物质非但不会促进血管硬化，反而可以预防高血压等血管疾病。缺少脂蛋白可能导致贫血、癌症与营养不良等疾病。

除此之外，肥肉里还含有丰富的脂肪，脂肪不仅可以帮助人体储存热能，还可以保护脏器，构成细胞，补充蛋白质，提供人体必需的脂肪酸。如果身体缺乏脂肪，就会出现体力不足、免疫功能下降等不良症状。

因此，平时需要适量进食一些肥肉，保持脂肪在体内的进出平衡，既不可积累过多，也不应入不敷出。只有在摄入过多或人体代谢紊乱时，肥肉才是导致动脉硬化的“危险因素”。

温馨小贴士

如何才能降低肥肉中的脂肪和胆固醇，保留其有益健康的营养成分呢？方法是：用植物油将猪肉或牛肉炒熟，再淋过热开水之后，可以除掉肉中8%的脂肪和50%的胆固醇，而味道保持不变。

食物搭配错，营养消失掉

在日常生活中，传统的食物搭配多从色、香、味、形等方面考虑。但从营养学角度来讲，有些被认为是美味佳肴的食品，恰恰是对人体健康有害而无益的。

（1）豆浆不宜冲鸡蛋。有人认为豆浆冲鸡蛋是“营养加营养”，营养价值最丰富。其实不然，把豆浆冲入鸡蛋，鸡蛋中的黏液性蛋白与豆浆中的胰蛋白结合后，使其失去了原有的营养成分，营养价值大为降低。

（2）土豆不宜烧牛肉。由于消化这两种食物所需的胃酸浓度不同，使食物在胃肠内滞留时间延长，引起胃肠消化吸收的负担增大。

（3）炒菜心不宜放碱。有的人炒菜心习惯放碱，认为这样菜心熟得快。其实菜心中含有丰富的维生素，尤其是维生素C的含量较高。当维生素成分与碱性溶液相结合发生氧化反应后，菜心中维生素的含量几乎削减了一半，营养成分大为减少。

（4）炒鸡蛋不宜放味精。这是因为鸡蛋本身就含有与味精相同的谷氨酸，炒鸡蛋时放味精不但增加不了鸡蛋的美味，反而影响了鸡蛋原有的鲜味。

温馨小贴士

将牛奶与巧克力混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，食用后不但不吸收，还会出现腹泻、头发干枯等症状。

生食多，筋骨伤

生食，能够提高人的免疫力，预防疾病，甚至能治疗某些疾病。但是，生食也存在着不少健康陷阱。

（1）不宜活鱼活吃。一般人认为活鱼味道鲜美，进而把“活鱼活吃”视为最佳吃法。但是营养学家认为，无论从营养价值或口味上，烹活鱼或刚死不久的鱼，均非最佳选择。—般来讲，夏天放置1～2小时，冬天放置3～4小时，才可烹煮食用。

（2）不宜食七八分熟的涮羊肉。吃涮羊肉时不少人喜欢只涮到七八成熟，这很容易感染上旋毛虫病，可引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛等，幼虫若进入脑和脊髓还能引起脑膜炎。

（3）不宜食半生不熟的蔬菜。不少人喜欢吃半生不熟的蔬菜，认为鲜嫩可口，其实这样的蔬菜可能会有毒素。例如，未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱，生食会出现恶心、呕吐等中毒症状；鲜芸豆（又名四季豆、刀豆）中含皂苷和血球凝集素，生食或食半生不熟者都易中毒；鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的有毒物质，成人一次吃50克以上生的鲜黄花菜便可中毒。

（4）不宜生吃鸡蛋。有人认为，生吃鸡蛋有润肺及滋润嗓子的功效。其实，生鸡蛋内含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，前者能影响人体对蛋白质的吸收利用，后者能破坏人体的消化功能，所以鸡蛋应煮熟吃。

温馨小贴士

5种蔬菜夏季可生吃，它们是黄瓜、红西红柿、柿子椒或尖椒、芹菜、大白菜。

蔬菜吃过量也有害

蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质和食物纤维。吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动，促进排便，提供机体所需的微量营养素，发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能。但是摄入过多的蔬菜也有害。

1．造成蛋白质缺乏

如果为“节食”、“饱腹”而大量食用蔬菜，减少或禁食肉类、鱼类，会影响机体摄取和吸收必需脂肪酸、优质蛋白质，造成蛋白质缺

乏。

2．阻碍体内钙、锌的吸收

怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年，大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌吸收，影响孩子智力发育和骨骼生长。女性尤其要注意避免因为过度素食导致的缺铁性贫血和缺钙。

3．导致胃肠疾病

粗纤维含量高的蔬菜，如芹菜、春笋等，大量进食后很难消化，胃肠疾病患者不宜多食。粗纤维还容易造成肝硬化患者胃出血或食管静脉曲张出血等，加重病情。

4．易形成结石

某些蔬菜含较多的草酸，如菠菜、芹菜、番茄等，与其他食物中的钙结合，容易形成草酸钙结石。这是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。

温馨小贴士

生活中我们不能为了单纯追求蔬菜的新鲜，而忽视了其中可能存在的有害物质。对于新鲜蔬菜，应适当存放一段时间，等残留的有害物质逐渐分解后再吃也不迟；而对于那些不宜存储的蔬菜，也应多次清洗之后再食用。

剩菜剩饭不要随便吃

在日常生活中，人们习惯把剩菜剩饭留到下顿吃，认为再加热一下就可以了，其实这种做法未必正确。

在一般情况下，通过100℃的高温加热，几分钟即可杀灭某些细菌、病毒和寄生虫。但是对于食物中细菌释放的化学性毒素来说，加热也是无能为力。在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐。硝酸盐是无毒的，但蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中，硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是过夜的剩菜，经过一夜的盐渍，亚硝酸盐的含量会更高。而亚硝酸盐经加热后，毒性会增强，严重的还可导致食物中毒，甚至死亡。

另外，像发芽的土豆中含有的龙葵素、霉变的花生中所含的黄曲霉素等，都是加热无法破坏掉的。因此，千万不要以为剩菜只要热透就行了，最好还是吃多少做多少。

温馨小贴士

不能把剩饭倒在新饭中，以免加热不彻底。吃剩饭前一定要彻底加热，一般100℃下加热20分钟即可。

健康的人不吃汤泡饭

很多人在吃米饭的时候会倒一些菜汤，认为这种吃法不仅味道不错，还省去了喝汤的环节，这不是一举两得吗？其实这种做法是极不科学的。

汤泡饭是汤和饭混在一起的，由于水分较多，饭会变得松软，容易吞咽，人们因此咀嚼时间减少，食物还未咀嚼烂就连同汤一起快速吞咽下去，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，这就加重了胃的消化负担。日子一久，就容易导致胃病发作。

对小孩来说，首先，吃汤泡饭会有大量的汤液进入胃部，稀释胃酸，影响消化吸收。其次，小孩的吞咽功能不是很强，如果长期吃汤泡饭，由于吞咽速度过快，还容易使汤汁米粒呛入气管，造成危险。

对老人而言，身体的各项机能远远不如年轻人好，消化吸收功能也随年龄增加而减弱，长期吃汤泡饭会比年轻人更容易患胃肠道疾病。

温馨小贴士

从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路。在吃饭前先喝几口汤，就等于给这段消化道加点“润滑剂”，可以使食物顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

食客最好少吃“头”

鸡头、鸭头是很多人钟情的对象，确实，这些禽类头的味道很好，而且营养价值也很高。可是，食用这些“头”的害处也不能小视。以鸡为例，鸡越老，它头的毒害就越大。原因是，鸡在啄食中会吃进含有重金属的物质，这些重金属主要贮存于脑组织中，鸡龄越大，贮存量越多，毒性越强。不能多吃鸭头的原因与之一样。总而言之，禽类的头最好少吃为妙。

温馨小贴士

肝脏是家畜体内的主要解毒器官，血液中的有害物质大量流入肝脏，因而肝脏内聚集的毒性物质较多，因此食用动物肝脏宜适量。

不宜吃豆腐的4种人

豆腐口感好、味道鲜美、营养价值也高，但下面4类人却不宜吃。

（1）在服用四环素类药物时不宜吃豆腐。因为用豆腐制作的食品中含有较多的钙，用盐卤做的石膏中含有较多的镁，四环素遇到钙、镁会发生反应，降低药效。

（2）豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度高的患者应慎食豆腐。

（3）豆腐性偏寒，平素胃寒者如食用豆腐后有胸闷、反胃等现象的，则不宜食用。

（4）易腹泻、腹胀者，也不宜多食豆腐。

温馨小贴士

在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

苹果皮是防癌的好帮手

吃苹果皮有助于预防癌症，这是美国康奈尔大学研究人员的研究成果。

研究人员通过对红苹果皮的研究发现，红苹果皮中有12种混合性三萜系化合物，其中有3种是新发现的。他们把每种三萜系化合物分离出来，然后分别用它们对付癌细胞。结果发现，每种三萜系化合物都能起到抑制癌细胞生长或杀死癌细胞的作用，但对不同癌细胞所起的抑制作用不一样。

他们从实验鼠研究中发现，苹果皮含有的多种物质能抑制癌细胞生长，其中包括肝癌细胞、肠癌细胞以及乳腺癌细胞。认为吃苹果有助于预防疾病，其实真正起作用的是苹果皮，特别是苹果皮中富含的三萜系化合物。所以，吃苹果的时候，最好不要把苹果皮削掉，用洗涤灵洗净便可以吃了。

温馨小贴士

如果一个苹果能够15分钟才吃完，则苹果中的有机酸和果酸质就可以把口腔中的细菌杀死。因此，慢慢地吃苹果，对人体的健康有好处。

4种瘸人不宜吃西瓜

炎炎夏日，吃上一口香甜爽口的西瓜是一种享受，那一丝丝凉意会浸入你的血液。但如果是以下4种病人，吃西瓜可要慎重了。

1．肾功能不全者

短时间内大量吃西瓜，会使体内水分增多，超过人体的生理容量。而肾功能不全者，其肾脏对水的调节能力大大降低，不能将多余的水分及时排出体外，致使血容量急剧增多，容易导致急性心力衰竭而死亡。

2．口腔溃疡者

西瓜有利尿作用，可使体内的热量随尿液排出。口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴液偏虚的状态。阴虚则内热益盛，从而使溃疡加重。

3．感冒初期

西瓜是清热解暑的佳果，但感冒初期的患者应慎食。中医认为感冒初期，都应采取发散的治疗方法，使病邪从表而解。如果在感冒初期吃西瓜，不但不能发散病邪，反而会因其清热解毒的作用而促邪入里，使病情加重或延长治愈时间。因此，感冒初期的患者应慎食，但感冒痊愈或感冒病情加重且有高热、咽痛的患者宜食西瓜。

4．体虚胃寒、大便稀溏、消化不良者

多吃西瓜会出现腹胀、腹泻、食欲下降等症状。肠胃消化不佳、夜尿多和常遗精者，更不宜多吃西瓜。

温馨小贴士

婴幼儿在短时间内进食较多西瓜，会稀释胃液，再加上婴幼儿消化功能没有发育完全，会出现严重的胃肠功能紊乱，引起腹泻，以致出现脱水、酸中毒等症状，危及生命。

贪吃荔枝易患“荔枝病”

荔枝爽滑清香、营养丰富。具有生津益血、健脾止泻、温中理气的功效。较适用于产后血虚的妇女，及老年体弱多病者。虽然荔枝有这么多好处，但也不能多吃，多吃容易使人患上“荔枝病”。

荔枝病的实质是一种“低血糖症”。荔枝中含大量的果糖，果糖经胃肠道黏膜的毛细血管很快吸收人血液后，必须由肝脏内的转化酶将果糖转化为葡萄糖，才能直接为人体所利用。如果过量食人荔枝，就有过多的果糖进入人体血液，“改造”果糖的转化酶就会供不应求。在这种情况下，大量的果糖充斥在血管内却不能转化为被人体利用的葡

萄糖。与此同时，进食荔枝过量影响了食欲，使人体得不到必需的营养补充，致使人体血液内的葡萄糖不足，就会导致荔枝病。

荔枝病通常的临床表现为：头晕心悸、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷，有些患者还可出现口渴和饥饿感，或发生腹痛腹泻症状，个别严重患者可突然昏迷，阵发性抽搐，脉搏细弱而快速，瞳孔缩小，呼吸不规则，呈间歇性或叹息样，面色青灰，皮肤紫绀，心律失常，血压下降等。因此荔枝不能多吃，尤其是儿童，不宜大量食用。

温馨小贴士

对于荔枝，人们不宜一次食用过多或连续多食，成人每天吃荔枝不要超过300克，儿童一次不要超过5颗，有便秘现象的老人尽可能不要食用。

想保胃，多吃姜

生姜有种独特的辛辣和芳香，很多人喜欢吃，可你知道生姜对人体的保健作用吗？

生姜所含的阿司匹林（乙酰水杨酸）对降血脂、降血压，预防心肌梗死有特殊作用；姜所含的姜酚具有较强的利胆作用，可防治胆囊炎、胆石症；姜还可以调节前列腺机能，在控制前列腺素血液黏度等方面具有重要作用。

不仅如此，经常食用生姜还能够除去“体锈”——老年人的体表尤其是脸部的褐斑，俗称“老年斑”，这是体内自由基作用于皮肤引起的“锈斑”。

温馨小贴士

虽说生姜对人体有益，但是不可多食。因为生姜辛辣，凡阴虚内热、热病、疮疡、痔疾者应忌食。腐烂的生姜含有致癌毒素，不能食用。

每天吃蒜10克可防癌

医学研究发现，大蒜具有防癌抗癌的作用，因为大蒜中有一种含硫的成分，能够消除致癌物亚硝胺，故有防癌特别是防胃癌作用。但每天需吃10克左右，长期坚持才能有效。

另外，生吃大蒜还有助于防治心脑血管疾病。大蒜中含有一种称为“大蒜新素”的活性物质，有抑制血小板凝集、增强纤溶酶活性、延缓动脉粥样硬化、阻止血栓形成等作用。大蒜还有抗氧化、减少自由

基生成、延缓衰老的作用。

大蒜含有一种硫化物，所以有一种特殊的臭味，常让人难以接受。改善的方法是先将大蒜切碎，在室温下放置10分钟再加热食用。最好切碎后再加热，这样可通过酶的作用释出有效成分，有效成分一旦形成就比较稳定，即使加热煮熟仍能保持60％以上的药理作用。

温馨小贴士

日常饮食中，吃肉时应适量吃一点蒜。这是因为肉中的维生素B1。能和大蒜中的大蒜新素结合，可使维生素B1的含量提高4～6倍，而且能使维生素B1溶于水的性质变成溶于脂的性质，从而延长维生素B1在人体内的停留时间。

清晨喝好第一杯白开水

清晨起床后喝一杯白开水对健康大有裨益，这不仅是对机体的一种补偿，还具有排毒的作用。清晨，胃内食物已经排空，随着身体的运动，水在胃内如同清洁剂荡涤着胃壁的残渣，对病菌进行一次大扫荡，将它们驱出体外，而制止它们形成致病的群体。水在胃内做短暂的停留，除少量被吸收外，80％以上在小肠内被吸收入血液。新饮进的水约经过21秒钟就能到达身体的每一个角落，促进全身的吐故纳新。

清晨这杯水喝起来也是需要讲究的，可不能胡乱地喝。

1．要喝什么样的水

新鲜的白开水是清晨第—杯水的最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，它里面所含的钙、镁元素对身体健康非常有益，有预防心血管疾病的作用。

避免喝果汁、可乐汽水等饮料，因为长期饮用会导致缺钙。

2．喝多少水为宜

一个健康的人每天至少要喝8杯水（约2.5升），运动量大或天气炎热时，饮水量应相应增加。清晨起床时是一天身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

3．喝何种温度的水为宜

清晨，人的胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激肠胃，引起肠胃不适。清晨起床所喝的水的温度与室温相同为最佳，以尽量减少对胃肠的刺激。夏季所喝的水以煮沸后冷却至20℃～25℃的白开水为宜，因为这种温度的水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增强人体免疫力。

温馨小贴士

清晨喝水必须空腹，也就是在吃早餐之前喝水，否则，就起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝，若饮水速度过快，可能会引起血压降低和脑水肿。

喝水过多易中毒

水是生命之源，多喝水对身体是有好处的，可是喝得太多也会适得其反。

喝水过多会引起水中毒，这是由于人体内盐分丢失的缘故。血液中的盐丢失过多，吸水能力就降低，水分就会通过细胞膜进入细胞内，使细胞水肿，人就会出现头晕、眼花等“水中毒”的症状。大量喝水后冲淡血液，全身细胞的氧交换受到影响，脑细胞一旦缺氧，人还会变得迟钝。脑组织固定在坚硬的颅骨内，一旦脑细胞水肿，颅内压力就会增高，出现头痛、呕吐、嗜睡、呼吸及心跳减慢等一系列神经刺激症状，严重者还会昏迷、抽搐甚至危及生命。

温馨小贴士

喝水过多、过少都不利健康。每人排尿情况不同，一般每天喝8杯水（约2-5升）较为适合，且要分几次喝。一下子饮水过多，即使没有水中毒，大量的水积聚在胃肠中，也会使人胸腹感到胀满不适，不利于健康。

这些人最好别接近饮料

饮料由于它的特殊口感，人们往往会恋上它，但是对于某些人来说，饮料是不能接近的。

1．糖尿病人

喝饮料会提升血糖值，增加胰腺分泌胰岛素的负荷，使病情加重或不利治疗。

2．肾脏病人

饮料中的蔗糖、色素、香料等添加剂会加剧肾小球过滤及排毒负担，损害肾功能，增加肾性浮肿及肾性高血压。

3．缺钙的人

饮料中的糖、香料、枸橼酸可与体内钙离子结合成“枸橼酸钙”，诱发血钙量“走低”，影响儿童骨骼、牙齿发育，诱发老年人缺钙性腰酸、背痛、腿抽筋，可出现“缺钙性抽搐”。

4．精神病人及失眠者

甜饮品中的兴奋剂极易影响“抗精神病药物”的疗效，有碍睡眠及

安定，使失眠者难以“圆梦”。

5．腹泻病人

饮料中的糖分会加重胃肠消化、吸收的负荷，糖消化不良易导致腹胀、腹泻，使粪便呈泡沫样。

6．婴幼儿

甜饮品使宝宝有“饱腹感”，影响食欲，损害正常有序的进食，阻碍营养的摄取、吸收。

温馨小贴士

怀孕期间不要饮用可乐或人工添加甜味的果汁饮料，因为它们里面含有的食用添加剂对胎儿健康有不利影响。可饮用百分百的天然果汁、纯净水、矿泉水或直接食用水果。

全脂奶比脱脂奶营养更丰富

不管是中老年人还是年轻人都喜欢买脱脂奶，认为脱脂奶不易使人增肥，更有益健康，其实人们的观念是错误的。全脂奶比脱脂奶的营养更丰富，对健康更有益。

1．牛奶中香气全部来自脂肪

牛奶之所以有特殊的香气，全靠脂肪中的挥发性成分。如果没有了脂肪，香味就会不足，牛奶喝起来也会没有味道。

2．维生素A、D、E、K藏在牛奶脂肪中

牛奶中含有多种维生素，其中脂溶性维生素A、D、E、K都藏在牛奶的脂肪当中。如果把牛奶中的脂肪除去，这些维生素也就跟着失去，对人体的生长发育不利。

3．多喝全脂奶不易得癌症

牛奶的脂肪中富含抗癌物质CLA，因此多喝全脂奶的人不容易得癌症。CLA能抑制多种癌细胞，还能阻碍致癌物在体内发挥作用，对预防乳腺癌特别有效。

这里建议：如果给高脂血病人选牛奶，不妨选全脱脂奶；如果给老人选牛奶，不妨选半脱脂奶；如果给孩子选牛奶，就一定要选全脂奶。

温馨小贴士

瑞典科学家的研究表明，与脱脂奶制品相比，长期食用全脂奶制品不仅不会使人体重增加，反而有助于保持体形。所以即使在减肥时期也要选择全脂奶制品，而不宜选择脱脂奶制品。

男人不宜天天喝牛奶

牛奶越来越受到人们的喜爱，但有研究发现，常喝牛奶的男性易患前列腺癌。美国波士顿一个研究小组对20885例美国男性医师进行了长达11年的跟踪调查，这些人食用的奶制品主要包括脱脂奶、全脂奶和乳酪等，其中有1012例男性发生前列腺癌。

进行统计学分析后发现，与每天从奶制品中摄入150毫克钙的男性相比，每天从奶制品中摄入600毫克钙的男性发生前列腺癌的危险上升32%。在排除了年龄、体重、吸烟、体育锻炼等影响因素后发现，每天进食奶制品5份以上（每份相当于240毫升牛奶）的男性与进食奶制品5份以下的相比，发生前列腺癌的危险上升34%。

美国费城的研究人员通过近10年的流行病学调查也证实，多食奶制品会增加男性发生前列腺癌的概率。

可见，为了保护前列腺，男性喝牛奶要适量，别把它当成水或饮料喝。

温馨小贴士

如果需要给牛奶加热，请注意牛奶消毒的温度要求并不高，70℃时用3分钟，60℃时用6分钟即可。如果煮沸，温度达到100℃，牛奶中的乳糖就会发生焦化现象，而焦糖可诱发癌症，所以饮用牛奶不要煮沸。

酸奶好喝，过量饮用也伤身

虽然饮用酸奶对身体有很多好处，但在喝的时候也不要太随意，要注意适可而止，否则很容易导致胃酸过多，影响胃黏膜及消化酶的分泌，降低食欲，破坏人体内的电解质平衡。尤其是平时就胃酸过多，常常觉得脾胃虚寒、腹胀者，更不宜多饮酸奶。对于健康的人来说，也不宜一次大量饮用，每天喝一两杯，每杯在125克左右比较合适。

温馨小贴士

空腹时饮用酸奶，乳酸菌易被杀死，保健作用会被减弱。饭后两小时左右饮用酸奶为益。

如何健康地喝咖啡

每天一杯香浓咖啡的确是一种享受，但喝咖啡也是要讲究科学的，否则会对身体造成伤害。

（1）每天不要喝超过5杯的咖啡，因为咖啡喝得越多越上瘾，危及身体健康。

（2）早晨喝咖啡的确有助于头脑清醒、精神抖擞，但须吃早餐后才能饮用，否则容易伤害肠胃功能。

（3）酒后不宜喝咖啡，否则会更刺激血管扩张、加快血液循环，增加心血管的负担。

（4）咖啡具有提神醒脑的作用，所以睡前不要喝咖啡，以免失眠。

（5）勿喝太浓的咖啡，否则会使人变得急躁且理解力降低，心跳也会加速。

（6）喝咖啡后，不能马上抽烟，否则容易对心脏造成危害。

（7）服用抗生素和治疗胃溃疡的药物，不可同时喝咖啡，以免刺激胃部引起疼痛、不适。

（8）喝咖啡时最好加一些奶精，以减少对胃的刺激。但是奶精与糖皆有热量，须控制摄取量，以免发胖。

（9）咖啡不宜放糖过多，因为食糖过多会使人没精打采，甚至感到疲倦，还会降低血液中的葡萄糖含量。一旦血糖过低，就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力等。

温馨小贴士

高血压、冠心病、动脉硬化等疾病患者长期或大量饮用咖啡，会引起心血管疾病。

女性不宜多喝咖啡

健康专家认为，咖啡对女性健康有许多伤害，妇女不宜多饮咖啡。

1．增加心梗危险

研究表明，每日饮5杯以上的咖啡，可使妇女患心肌梗死的概率至少增加70%，而且危险性随着饮咖啡的数量增加而增加。

2．易引起糖尿病

日本人的咖啡消费量在世界上是最少的，糖尿病患者也最少。研究者分析认为，咖啡饮料中含有的咖啡因可以透过胰脏而沉淀到胎儿组织中，尤其是胎儿的肝脏、大脑，使出生后的婴儿易患糖尿病。

3．易引起骨质疏松症

美国研究者发现，长期每天饮两杯以上咖啡而不饮牛奶的老年妇女，不管年龄、肥胖程度如何，其髋骨、脊椎的骨密度都会降低，且

降低的程度与饮咖啡习惯延续时间的长短和饮用量的多少有关。

温馨小贴士

皮肤病人或胃病患者应尽量少喝咖啡，糖尿病人也要避免喝加糖太多的咖啡。

不宜饮茶的8种人

著名营养学家于若木曾经说过："茶是大自然给人类的最好饮料。"

茶不仅具有营养价值，还具有许多药理保健作用。但这并不意味着人人都可以饮茶，有8种人就要"望茶却步"。这8种人是：

（1）贫血患者。茶叶中的鞣酸会使食物中的铁形成不被人体吸收的沉淀物。

（2）神经衰弱或失眠症患者。茶叶中的咖啡碱对人体的中枢神经系统有着明显的兴奋作用。饮茶尤其是饮浓茶，会使人脑处于一种过度兴奋状态而得不到休息。

（3）痛风病患者。鞣酸会加重患者的病情，因而痛风患者不宜饮茶，更不宜饮泡得过久的茶。

（4）高血压或心脏病患者。茶叶中含有的咖啡碱能对人体产生兴奋作用，而这种兴奋过程会影响到机体生理活动。

（5）泌尿系统结石患者。茶叶中含有较多的草酸，易与其他物质形成结石，从而加重病情。

（6）缺钙的人或骨折患者。茶叶中的生物碱类物质会抑制十二指肠对钙质的吸收，同时，还能促使体内钙的排出，使人体钙质少进多出，导致缺钙和骨质疏松，使骨折患者难以康复。

（7）便秘患者。茶叶的茶多酚类物质对胃肠黏膜具有一定的收敛作用，因而影响了对食物的消化吸收功能，使大便干结，引起便秘或加重便秘。

（8）胃溃疡患者。人的胃里有一种能抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶，而茶叶中的茶碱会降低磷酸二酯酶的活性，使胃壁细胞分泌大量胃酸加重溃疡症状。

温馨小贴士

酒醉后，有人常用浓茶来解酒，这种方法是不对的。茶叶中含有咖啡碱，它与酒精结合反而会加重醉酒人的痛苦。所以，解酒不要用浓茶。

饮茶不当也会“醉人”

众所周知，饮酒过量会使人酩酊大醉、神志不清，其实饮茶不当也会醉人，表现为心慌、头晕、四肢乏力等症状。这是什么原因呢？

茶叶中含有多种生物碱，其中的主要成分是咖啡碱，它具有兴奋大脑神经和促进心脏机能亢进的作用。茶叶中还含有大量茶多酚，暴饮浓茶会妨碍胃液的正常分泌，影响食物消化。那些平时多以素食为主、摄入脂肪少的人如果大量饮用浓茶，就可能导致醉茶；空腹饮茶以及平时没有喝茶习惯，偶尔大量饮用浓茶的人，也可能引起醉茶。发生醉茶时也不必紧张，应立即吃些饭菜、甜点或糖果，都可起到缓解作用。

温馨小贴士

由于新茶存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用，易引发胃病。所以新茶要少喝，存放不足半个月的新茶更应忌喝。

喝豆浆也有禁忌

“秋冬一碗热豆浆，驱寒暖胃保健康”，常饮豆浆对身体有百利而无一害。但是饮用豆浆时一定要注意某些事项，否则很容易诱发疾病。那么，饮用豆浆要注意什么呢？

1．忌空腹饮豆浆

饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

2．忌喝未煮熟的豆浆

生豆浆中含有两种有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。预防豆浆中毒的最好办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸，就可安心饮用了。

3．忌装保温瓶

在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，保温瓶内细菌会大量繁殖，经过3～4个小时就能使豆浆酸败变质。

4．忌冲红糖

豆浆中加红糖喝起来味道香甜，但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，大大破坏了豆浆的营养成分。

5．忌与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生

素，所以不能与药物同饮。

6．忌在豆浆里打鸡蛋

鸡蛋中的黏液性蛋白质和豆浆中的胰蛋白酶结合，会产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低了人体对营养的吸收。

温馨小贴士

当生豆浆加热到80℃～90℃的时候，会出现大量的泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象，此时的温度还不能破坏豆浆中的皂苷物质。正确的煮豆浆方法应该是，在出现“假沸”现象后继续加热3～5分钟，使泡沫完全消失。

酒饮用过多易致癌

啤酒具有健脾开胃、健肾利尿、软化血管等功效，所以被不少人常用做日常软饮料，甚至誉之为“液体面包”。有的人还把啤酒当水喝、当饭吃，每顿饭都离不开啤酒。但美国癌症专家却发出了令人震惊的警告：啤酒中不同程度地存有致癌物质亚硝胺，大量饮用啤酒的人患口腔癌、食道癌和直肠癌的危险性要比喝烈性酒者高3倍！

另外，饮酒过量还会导致脂肪堆积，影响心脏功能，破坏脑细胞。所以平时不要饮用过量的啤酒，以防对身体造成伤害。

温馨小贴士

为了健康，喜欢喝酒的人应该控制啤酒的饮用量，一般每天不宜超过3杯。下酒菜应以新鲜蔬菜、鲜鱼、鲜肉、蛋为佳，尽量少用卤腊熏制品。

啤酒温度过低危害健康

冰冻的啤酒温度应控制在5℃～10℃，因为啤酒中二氧化碳的溶解度是随温度高低而变化的，啤酒中所含的各种成分在这一温度区间协调平衡，才能形成最佳口味。温度过低的啤酒不仅不好喝，而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离，使营养成分遭到破坏。在5℃～10℃之间，纯生啤酒中的各种营养成分和口味最稳定。

温馨小贴士

喝了烈性白酒又喝啤酒，或者将啤酒与白酒掺在一起饮用，这样对消化道会产生联合刺激，容易导致消化功能紊乱。

鸡汤营养多，有人不宜喝

鸡汤是补虚益气的佳品，历来被人们钟爱。但是，有些人却不那么幸运，他们应避免喝鸡汤，以减小它对身体造成的伤害。

1．胃酸过多者

鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用，对患有胃溃疡、胃酸过多或近阶段有胃出血病史的人，一般不宜多喝鸡汤。

2．高胆固醇症病人

血液中胆固醇高的病人，多喝鸡汤，会促使血液中胆固醇进一步升高。血液中胆固醇过高，会在血管内膜沉积，引起动脉硬化、冠状动脉粥样硬化等疾病。

3．胆管疾病患者

胆囊炎或胆石症经常发作者不宜多喝。因为消化鸡汤内的脂肪需要胆汁参与，喝后会刺激胆囊收缩，使病情加重。

4．高血压病人

经常喝鸡汤，除引起动脉硬化外，还会使血压持续升高，难以降下。而长期的高血压，又可引起心脏的继发性病变，如心肌肥厚、心脏增大等高血压性心脏病。

5．肾脏功能较差的人

鸡汤内含有一些小分子蛋白质，对有急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者，由于肾脏功能较差，肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，如多喝鸡汤就会引起高氮质血症，从而加重病情。

温馨小贴士

喝温度太高的汤，百害而无一利。人的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受60℃的温度，超过此温度，会烫伤黏膜。虽然喝汤烫伤黏膜后，人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜病变，甚至诱发食道癌。

第二章　生命在于运动

把家变成健身房

在现代社会中，生活和工作压力比较大，繁忙的工作让很多人没有太多的时间和精力特地到健身房去做专门的运动，于是家庭健身房便成为人们运动的主要场所。

家庭运动让人们轻松享受运动的乐趣，获得健康的身体。那么让家成为健身房需要注意些什么呢？

1．配备一定的健身器材

常见的家庭简易运动器材有哑铃、跳绳、呼啦圈、毽子等。对于这种小件的健身器材，人们习惯于把它们堆放在角落里或是床底下，想起它们或看见它们时才会抓起来练一练，这种健身方式是不可取的。只有把它们放在显见、易拿的位置才能让自己持之以恒地坚持下去。

2．确保有氧

无论做哪类健身运动，一定要确保有氧，即心率在最高心率的65%～85%之间。因为运动时，只有肌肉始终在有氧状态下才能更好地进行代谢，产生能量和分解脂肪。

3．选择适合自己的运动方式

不同年龄段的人的运动方式有所不同。青年人体力充沛，可以进行强度较大的力量型运动；中年人的运动强度不能太高，应以有氧运动和柔韧性练习为主。千万不要盲目地跟从流行。

4．把握锻炼强度和时间

长时间高强度的训练不一定好，千万不要一次长时间做很多种高强度的运动。专家分析，一次做多种高强度的训练是造成肌肉损伤的导火线。在有氧运动和高强度训练后，充分休息是非常必要的。

温馨小贴士

运动强度的简易计算法：

运动量＝摄入热量＋减肥消耗热量－日常生活消耗热量

运动量＝运动强度×持续时间

最佳运动强度为运动后每分钟心率＝170－年龄

病人不同，运动处方亦不同

不同病人要选择符合自己的运动处方，在进行锻炼时一定要考虑自身的健康状况。

1．糖尿病人的运动处方

适合糖尿病人的运动有步行、游泳、慢跑等。强度最好控制在最大心率的50%～70%范围内，每周5～7天，每天运动时间为40～60分钟。

2．肥胖病人的运动处方

体重较大的病人过度运动会损伤关节，最好采用游泳、慢跑等锻炼形式。每天坚持30分钟以上中等强度的运动。

3．高血压病人的运动处方

血压稳定的1期病人可选择步行、游泳、打太极拳、骑自行车等运动锻炼。每天运动20～30分钟，有并发症的病人应根据医生的指导进行锻炼。

4．骨质疏松病人的运动处方

轻中度骨质疏松病人可多参加直立的运动，重度病人应根据医生指导进行特殊形式的锻炼，卧床病人做被动运动。

5．冠心病人的运动处方

冠心病人应适量运动，不能过多，可参加慢跑、快走等运动，这样可以促进冠状动脉的侧支循环，减低心肌梗死的死亡率和复发率。运动量和时间要循序渐进，运动前要做充分的准备活动和整理活动。

温馨小贴士

运动时放点音乐，会使运动变得更有乐趣。一边运动，一边欣赏音乐，使注意力不落在运动的“辛苦”上。那些能伴随音乐节奏进行的运动，既锻炼身体，也是一种令人愉悦的享受。

切莫走进运动的误区

在日常生活中参与健身的人越来越多，但由于部分健身者受到一些长期形成的错误观念的误导，他们在健身过程中走进了“误区”，以致没有达到自己理想的健身目的。

1．出汗越多越能减肥

很多人认为出汗越多，越能减肥。其实单纯的出汗并不能有效减肥，适量地增加一些器械训练才能真正达到减肥的目的。

2．女性只能跳健美操，男性只能练器械

跳健美操可以提高柔韧性和协调性，并能增强心肺功能；而器械训练可以训练耐力、速度，改善体形、增强活力。有时练健美操、有时练器械更利于自身的全面协调发展。

3．只练健美操就可美体

很多女性健身者认为练健美操可美体，但训练的结果却不尽如人意。其实，美体时应合理利用器械做针对性锻炼，这样才可改变骨骼的相对角度，如使胸围变大、肩变宽、臀变翘等。如果不配合器械训练，体形很难有明显的改善。这种训练必须协调身体的各个部位，如果单纯对某一个部位进行训练，体形也难有明显改善。

4．反复锻炼同一个部位能最快地增强力量

有些人为了增强身体某个部位的力量，往往反复锻炼这个部位，希望能够“立竿见影”，但这种方式往往容易造成该部位的损伤。最好的办法是在训练某一个部位时，要对这个部位周围的肌肉也加强训练，使身体协调发展。

温馨小贴士

有些人认为经过一段时间运动后，即使停止运动，肌肉也不会萎缩，这种看法是不对的。运动如果停止几个月，就会长出脂肪，所以，运动并不是一劳永逸的事情，运动间隔时间不宜太长。

运动后的5件事不要急着做

健身运动后人们应注意以下5件事不要急着做。

1．不急于暴饮

剧烈运动后，如果暴饮会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，导致体内钾、钠等电解质紊乱，甚至出现心力衰竭、心闷腹胀等不适。故运动后不可过量过快饮水，更不可饮冷饮。

2．不急于饮酒

剧烈运动后，喝酒会使身体更快地吸收酒精成分进入血液，对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此，可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等疾病。

3．不急于立即休息

剧烈运动后如果立即停下来休息会造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的休整动作，待呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

4．不急于大量吃糖

运动后过多吃甜食会使体内的维生素B1被大量消耗，人容易感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素B1的食品，如蔬菜、肝、蛋等。

5．不急于吸烟

运动后，因人体新陈代谢加快，体内各器官处于高水平工作状态，此时吸烟会使烟雾大量进入体内，还会因运动后的机体需要大量

氧气却又得不到满足而更易受一氧化碳、尼古丁等物质的危害。此时吸烟比平时吸烟对身体的危害更大，同时氧气吸收不畅还影响机体运动后的恢复过程，人更易感到疲劳。

温馨小贴士

运动后应该做一些放松整理活动，如放松徒手操、步行、放松按摩、呼吸节律放松操等，使身体恢复到运动前的安静状态。这样有助于避免运动健身后头晕、乏力、恶心、呕吐、眼花等不良反应。

此时最好勿运动

我们要注意在以下几个时间段不宜做运动。

１．饮酒后

饮酒后运动会对大脑和肝脏等器官造成不良影响。

２．情绪差

情绪差时运动会直接影响着身体的生理机能，并会影响器官功能的发挥。但可以参加一些有氧运动，如慢跑、游泳、打羽毛球等。

３．饥饿时

饥饿时体内能量已不够用，需要补充，此时如果勉强运动会损伤肌体。

４．饭后

饭后运动会影响胃肠的工作，不利于消化吸收，甚至损伤胃肠。最好进餐后休息30～45分钟再到户外活动。

温馨小贴士

有雾的天气最好不要在户外锻炼。雾珠中不但溶解了一些酸、碱、盐、胺、苯、酚等有害物质，同时还沾带了一些尘埃、病原微生物等有害的固态小微粒。当人们在雾中做长跑等剧烈运动时，身体某些敏感部位接触了这些有害物质并大量吸入，就可能引起气管炎、喉炎、眼结膜炎和过敏性疾病。

步行，祛病的“良药”

经调查研究发现，长期徒步上下班和外出旅行的人，神经衰弱、心血管疾病、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率都明显低于那些坐车上下班的人。

可见，步行是祛除身体疾病的良药。步行可以增强心肺功能，改善血液循环，预防动脉硬化等心血管疾病。

步行还可以改善大脑的能量供给，这对于消除疲劳大有好处。步行时稍微出一点汗，能维持毛孔的缩张功能，排除体内的一些代谢产物。

正确的步行姿势应当是挺胸抬头，迈大步，每分钟走60～80米。手应随步子的节奏摆动，走的路线要直，不要左弯右拐。每天宜步行0.5～1小时，强度因体质而异，一般以微微出汗为宜。只要坚持3周就可以见到效果。

温馨小贴士

步行时肩放平，背放松，收小腹，不塌腰，缩下颌，保持头部直立，不前倾，不左右歪斜；上下摆动双手而不是前后摆动双手，可以使手臂、胸及背部肌肉都得到活动。

爬楼梯比乘电梯好处多

现代城市的高层建筑越来越多，一般都在六层以上，有许多人把爬楼梯当做一种非常痛苦的事情。其实，爬楼梯是一项非常理想的健身运动，对身体大有好处。

研究证实，每天坚持爬5层楼梯，可使心脏病的发病率比乘坐电梯的人少25%。一个人每爬10分钟的楼梯所消耗的热量，比静坐要多10倍，比散步多4倍，比游泳多2.5倍，比打乒乓球多2倍。还有人做过统计，一个正常体重的人住在三楼，每日上下楼梯，1年后其体重要比住平房的人减轻15千克。

爬楼梯时，由于两臂用力摇动，腰、背、颈、腿的各个关节、肌肉都不停地活动，可使肺活量增大，血液循环加速，消耗体内脂肪，促进人体的能量代谢，有利于增强心肺功能，增强肌肉、关节的力量、弹性和灵活性。因此，爬楼梯对于人体减肥和预防肥胖病、冠心病、高血压、糖尿病等都有好处。

爬楼梯是一项简单易行、效果很好的运动项目，所以大家最好别坐电梯而选择爬楼梯。

温馨小贴士

爬楼梯也要讲究科学方法，时间不宜太长，根据身体的状况以15～30分钟为宜，同时以慢步登梯为主，一步一个台阶，速度要均匀，步态要沉稳而有节律。

脚跟走路，延长寿命

中医学研究发现，肾气虚衰是人衰老的主要原因之一。走路时用脚后跟着地，就会刺激脚后跟的肾经穴位，达到肾气盛而延寿的效果。

具体练习方法如下所述。

1．前进后退法

即进三退二。向前走三步，后退两步，也可左右走，或前后左右走。

2．前进和倒走法

身体要保持直立，头端正，目平视，下颌内收，上体稍前倾，臀部微翘，两臂成平夹角90。外展，直膝，两脚脚尖翘起，依次左右脚向前迈进（或依次左右脚向后倒走），两臂自由随之摆动，呼吸自然。

温馨小贴士

用脚心蹬自行车，可以达到健腰益肾的作用。按照中医经络学原理，脚底心是涌泉穴的部位，按摩这个穴位，有健肾、理气、益智的作用，并能增强人体的免疫力。用脚心蹬自行车就能无形中起到按摩涌泉穴的神奇效果。

倒走健身小心为妙

倒着走能帮助人缓解腰疼。原因是倒着走比较符合人体生理曲度，可以使颈部、腰部的紧张状态得到一定的松弛，在增强平衡能力的同时，还能加强腰肌的锻炼。

但是，倒着走健身还有几点要注意。

（1）倒着走要有参照物。初练者手臂要自然摆动，保持身体平衡。身体先向前倾，走路时腿自然下落，小心地先用脚指头着地再过渡到全脚，重心要放在前面，这样即使稍微踩空了，也不会摔跟头。

（2）初练者应选择平坦的、人比较少的场地。一开始速度要慢，步子要小，走的时间要短。等练习的时间长了，次数多了，则可以尝试速度快一些，步子稍微放大一点，倒走的时间也可以适当延长一些。

温馨小贴士

倒着走一定要量力而行，尤其是患有心脑血管疾病的老年人，要遵照医生的意见来锻炼。患病老人做运动时，应以稍稍出汗、不觉胸闷为宜，切不能盲目加压，致使身体不堪重负。

运动不要“从一而终”

运动不要“从一而终”就是指不要每次都只做相同的单一的运动。否则会使经常得到锻炼的部位长期处于紧张状态，甚至会因超负荷而形成劳损。而与此种运动无关的部位却得不到锻炼或锻炼不充分，使这些部位的血液循环、神经脉冲经常处于沉寂状态，肌肉和骨骼失去活力。所以，锻炼时切忌“从一而终”，而应该经常变换运动方式，如慢跑—段时间改成游泳，游泳一段时间改成打乒乓球等。

温馨小贴士

长期只做一种运动会增加运动损伤发生率。比如长期跳健美操会增加膝盖的负担，长期打乒乓球可能会出现肩部、腕部的劳损等。

集中锻炼，让身体猝不及防

很多人因为平时工作忙，很少运动，所以每到周末时便利用双休日进行集中式健身，以弥补锻炼不足。其实集中运动无异于暴饮暴食。周末集中健身的人大多是一个星期前5天在办公室里坐着，基本没有运动，身体实际上已经适应了这种状态。周末突然集中锻炼，反而打破了已经形成的生理和机体平衡，其后果比不运动更严重。

周末健身族可以选择适宜的家庭运动项目，在茶余饭后进行适度锻炼。比如饭后散散步、打打球、做做操等。这样，锻炼才能真正获得增强体能、增进健康的效果。另外，一些工作已经相当繁重的白领需要在健身前考虑一下强度问题，不要在非常劳累的情况下仍按照平时的强度进行锻炼，以免健身不成反而危害健康，甚至造成无法挽回的严重后果。

温馨小贴士

地上放一块搓衣板，或一个旧塑料澡盆，再在盆里铺上一些小石子（鹅卵石），光脚在上面慢速原地跑，天冷可穿软底鞋或厚袜子。人的脚底有成千上万的神经末梢，与大脑紧密相连，以卵石或洗衣板的凸出部位刺激双脚底，有较好的健身效果。

运动后不宜吃酸性食物

运动后往往会消耗很多能量，所以常会使人感觉有饥饿感。于是喜欢选择鸡、鸭、鱼、肉大吃一顿，想以此进补、恢复体力。然而，

事实正好相反，有些人非但没有收到消除疲劳的效果，反而加重了这种疲劳感。

这是因为大运动量后，身体会觉得很疲惫、酸痛，此时体内的酸性本来就大，如果继续食用酸性食物，比如含有丰富蛋白质和脂肪的鱼类、肉类、蛋类、海产类、糖类、花生等食物，就会增加血液酸化，减缓酸性代谢产物的分解，从而加重疲劳的程度。

其实，大量运动后应该食用碱性食物，比如豆类及豆制品，菠菜、莴笋、萝卜、土豆、藕、洋葱、海带、苹果等瓜果蔬菜、海菜类，牛奶及奶制品类等。这些物质在体内代谢后生成碱性物质，能阻止血液向酸性方面变化，加快消除疲劳，保持身体活力和健康。

温馨小贴士

青少年在运动后，身体的生长发育需要足够的蛋白质和糖类食物补充。另外有些运动素质的提高，比如力量、速度、爆发力、耐力素质等，也需要酸性食物。对于这些人，运动后不是不能吃鸡、鸭、鱼、肉等酸性食物，而是要少吃酸性食物，多吃碱性食物。

运动前后补水要科学

我们在运动的过程中会大量出汗，造成身体缺水，于是就会感到口渴难耐。有人因口渴喝起水来没完，结果导致腹胀、胃痛等不适；也有人虽口渴难忍，却不敢喝水，害怕身体不舒服，等到运动结束后30分钟才喝水，结果导致身体脱水，危害健康。

那么，在运动时应如何补水呢？

1．补水的时机要准确把握

一般情况下，在运动前30分钟左右补足水分最好。如果运动过程中口渴难忍，则可以少量补水。如果是进行超大强度的训练，除训练前补足水外，最好在训练后再补水。

2．饮水的质量

尽量不喝各种饮料，诸如汽水之类；要喝白开水，或者绿豆汤，或含盐1%的淡盐水等，及时补充体内由于大量出汗而丢失的钠。

3．忌服过冷的水

人的体温正常情况下在37。左右，经过运动后，可上升到39。左右，如果饮用过冷的水，会强烈刺激胃肠道，引起胃肠平滑肌痉挛、血管突然收缩，造成胃肠功能紊乱，导致消化不良。

4．饮水的量

运动中出汗多，需饮用的水量自然大，但不能一次喝足，要分次饮用。一次饮水量一般不应超过200毫升，两次饮水至少间隔15分钟。另外饮水速度要慢，不可过猛。

温馨小贴士

专家认为，如果在运动前喝一杯咖啡，不仅可以增强运动的耐力，还有助于减轻体重。

室外运动要注意呼吸方式

多数人运动时只注重运动的技巧，而往往忽略运动时的呼吸方式。据保健专家介绍，一呼一吸看似简单，在运动过程中却扮演着重要的角色，一方面能保证人体从外界摄入足够的氧气，另一方面有利于将代谢产生的废物——二氧化碳排出体外。

寒冷的室外运动应通过鼻腔吸气，这样有助于保持呼吸道温暖湿润，使机体最大限度地获取能量。另外，温暖的室内运动，应通过口腔呼吸。在进行力量训练时，肌肉时而紧张，时而松弛，呼吸也要配合这种状态交替进行，例如，在做蹲起运动时，躯体下蹲时吸气，站立时呼气。而在进行有氧运动时，要注意保持规律又平稳的呼吸。

温馨小贴士

平时有些人喜欢沿着车道散步、跑步，对于这些人来说，还是远离车道为好。运动、健身、散步可以去空气比较清新的公园或草坪，以免受到路尘污染的毒害。

晨练无须赶早

很多人，尤其是中老年人，都有一种偏见，认为晨练越早越好，所以他们喜欢四五点钟就起来运动。其实这种做法极不科学，对身体会造成伤害。一方面因为清晨的树林里或公园里都充满了二氧化碳，所以你吸进肺里的仍是二氧化碳多、氧气少，这样对身体极为不利。

另一方面，夏季空气污染物在清晨6点前最不易扩散，此时常是污染的高峰期。人们普遍喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方进行晨练。而日出之前，由于没有阳光使植物进行光合作用，绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气，相反倒积存了大量的污染物，这对人体健康显然是不利的。所以，夏季晨练的时间不宜早于6点。

总之，晨练无须赶早。

温馨小贴士

运动时全身血液重新分布，胃肠蠕动减弱，各种消化液分泌大大

减少，所以如果运动后立即吃饭，易患消化不良等胃肠疾病。

饭后不需百步走

“饭后百步走，能活九十九。”这是一句众人皆知的运动健康谚语。其实，这种说法并没有科学依据。从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须停止其他的身体运动，以保证胃肠道有充足的血液供应进行初步消化。

如果饭后马上去散步，血液需运送到全身其他部位，胃肠的血液供应就相应减少，食物得不到充分消化。而且胃里的消化液是由吃进食物的条件反射产生的，胃部饱满，胃液才能分泌旺盛。这个时候匆忙起身而走，势必会有—部分血液集中到运动系统去，这样就延缓了消化液的分泌，破坏了胃的正常消化功能，容易诱发功能性消化不良。如饭后散步，胃部在活动中快速蝙动，把没有经充分消化的食物过早地推入小肠，使食物的营养得不到充分的消化与吸收。有些人的“吃饱”，不过是胃感觉到了胀满，而营养却没有吸收进体内，身体仍然处于“饥饿”状态。

温馨小贴士

年老体弱者，心脏和血管的供血功能已经降低，饭后百步走会加重供血负担，给健康带来不利影响。

跑步姿势不对也伤身体

跑步是一个大众化的运动方式，跑步不仅能增强肌肉力量，而且能够锻炼心肺功能。但如果跑步的姿势不正确，不仅达不到理想的健身效果，还有可能损害身体健康。

1．不要步幅过大

有的人总喜欢增大步幅来提高锻炼效果，但增大步幅容易造成腾空时间长、重心起伏大、落地力量重，这样对人体的震动会增大，也会伤害人的身体。所以运动时要根据自身能力选择合适的步幅。

2．不要内外八字

如果跑步时是“内八字”或“外八字”，那么膝盖和脚尖就不能保持在同一个方向上，会加重膝关节的负担，长期下来容易造成膝关节等部位的损伤。

3．不要全脚掌着地

很多人在跑步时习惯全脚掌着地，其实这种落地方法并不正确。因为由于落地时没有缓冲和过渡，很容易“伤脚”，而且还容易震伤颈

椎。

温馨小贴士

跑步时，人的上身应稍向前倾。这样做不仅能减轻关节负担和运动强度，还能延长运动时间。前倾的幅度应以自然、舒适为好。如果过分前倾，将会增加背部肌肉的负担；如果后仰，则会导致胸腹部肌肉过分紧张。

游泳每次不要超过45分钟

游泳每次最佳时间是20～45分钟，切莫贪凉延长时间，否则会伤及自身健康。

有关专家指出，人在水中容易散热，如果在水中时间过长，身体产生的热量低于在水中散发的热量，体温调节功能就会遭到破坏，这时会出现皮肤中动脉收缩，小静脉扩张，使血液停滞在皮下静脉内，造成皮肤青紫、嘴唇发黑，甚至会发生痉挛。

也有专家认为，长时间泡在水中，会因氯元素侵袭而致病。因为城市所使用的自来水供水系统大都采用氯消毒，人们游泳时，直接与氯接触，这些物质会从水中蒸发并直接被皮肤吸收。一般在20分钟以内，氯吸入对人体无大影响，但随着时间增长，就可能导致人体罹患各种疾病。所以每次游泳最好不要超过45分钟，对自身健康才有利。

温馨小贴士

睡眠不足，身体过于疲劳，或情绪激动，都不宜游泳。另外，忌饭前饭后游泳。空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头晕乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至出现呕吐、腹痛现象，所以饭后45～60分钟才可以游泳。

感冒时运动会使病情加重

有些人认为感冒后只要运动运动，不用吃药，就能好转，其实，这是完全错误的。因为感冒后，人体为了抵御入侵的病毒或细菌，要动员体内的防御系统与之斗争，表现为一定限度内的体温升高，白细胞增多，细胞的吞噬作用、抗体的生成、肝脏的解毒功能等均增强，同时，体内的新陈代谢也加快，以提高机体的抗病能力。这时为机体创造有利的抗病条件尤为重要，其中，适当地休息就是重要的一条。如果感冒后再进行运动，会使体内产热进一步增加，代谢更加旺盛，这样势必造成体温过高，进而使体内调节功能失常，使中枢神经系统

的兴奋性增高过度，体内的能量物质包括糖、脂肪、蛋白质等消耗过多，反而会削弱人体的抵抗力，并使氧的消耗量大大增加，以致加重心、肺等系统的负担。对身体的恢复极为不利。

因此，感冒时不宜进行体育锻炼，而应在医生指导下服药、休息。待感冒痊愈后过几天再进行运动为好。

温馨小贴士

某些急性传染病如流行性脑脊髓膜炎、病毒性肝炎等，发病初期均可出现类似感冒的上呼吸道症状，有时难以与感冒区别。如果得了这些病，再误用体育锻炼的方法治疗，后果会更加严重。

出汗多运动效果未必好

运动效果好不好，人们常以出汗多少为标准，认为出汗越多，运动的效果就越好，其实这种想法并不正确。你有没有发现几个人进行同样的运动后，有人出汗多，有人出汗少，这主要在于以下几个原因：

（1）汗液取决于汗腺的分泌。而汗腺的数量，不仅有性别差异，还有个体差异。

（2）运动前是否饮水对出汗也有影响。如果运动前大量饮水，会导致体液增多而增加出汗量。

（3）体质强壮的人，肌肉与运动器官都比较健康，即使进行强度较大的运动，也毫不费力，出的汗自然就少；相反，体质差的人稍稍活动，就会大汗淋漓。

因此，出汗越多并非锻炼效果越好。一些无汗运动，如散步、瑜伽、骑自行车等，同样可以起到预防或减少各种慢性疾病的作用，还能帮助降低患中风、糖尿病、痴呆、骨折、乳腺癌和结肠癌的危险。

温馨小贴士

出汗是身体受外界气温或体内温度升高时反射性地引起汗腺分泌的一种功能。汗液中90%以上为水分。人体通过汗液蒸发，散发一部分体热，以调节身体内体温平衡，并可排出一些废物。体表组织蒸发的汗有非显性汗与显性汗两种，非显性汗每日排出400~600毫升，与汗腺的活动无关。

运动时应警惕的几种不适症状

健身专家提醒你，运动时如果身体出现以下不适症状，应当引起

高度重视。

1．运动中出现头痛

少数心脏患者在发病时没有感到胸部有异常，但在运动时会头痛。当出现这种情况时，多数人只以为自己没有休息好或得了感冒，不加以重视。其实，这是一种危险信号。正确的做法是，如果在运动中感到头痛，应尽快去医院做检查。

2．运动时心率不增

运动自然会使心跳加快，运动量越大，心跳越决。如果运动时心跳没有明显的加快，则可能是心脏病的早期信号，预示着今后有心绞痛、心肌梗死和猝死的危险。

3．运动中出现腹胀痛

运动中如果突然出现腹部胀痛，多因大量出汗丢失水分和盐分所致腹直肌痉挛。发生腹痛时，应平躺休息做腹式呼吸20～30次，同时轻轻按摩腹直肌5分钟左右，即可止痛。

4．运动中出现心绞痛

运动时，心肌负荷会增加，使心肌耗氧量增多。特别是一些伴有不同程度血管硬化的中老年人，在运动时会使心脏发生相对供血不足，从而导致冠状动脉痉挛而产生心绞痛。遇到这种情况时要及时中止运动，经舌下含服硝酸甘油片后，心绞痛一般即可消失。

温馨小贴士

运动时，脐部周围或下腹部钝痛、胀痛，多数是肠痉挛。此时，只要停止运动，疼痛即可减轻。用手按揉双侧合股穴，每穴5分钟，或用热水敷脐区10～20分钟，亦可止痛。为防止肠痉挛的发生，在运动前应做好充分的准备活动，忌进食生冷食品。

运动后别洗冷水澡

有人认为运动后洗冷水澡，不仅能快速冷却身体而消热，还能促进身体健康。其实，这种认识是非常错误的。

医学研究认为，人在出汗时，皮下血管扩张，汗毛孔放大，血液循环很狭，突然受到冷水刺激，皮下血管就会马上收缩，汗毛孔立即闭合，汗腺的分泌也立即停止，这样就堵住了散热渠道，使体内的热量不能继续散发。离开冷水片刻，热量就会倾泻而出，使人感到很热。这一冷一热，如果一时难以适应，就易患感冒或其他疾病。

因此，运动后不要立即洗冷水澡。正确的做法是：运动后稍事休息，把汗擦干或停止出汗后再用温水洗澡。这样有助于皮肤热量的散发，也不会因突然受凉而致病。

温馨小贴士

出汗会带走体内很多水分和盐分，应该及时补充。所以，大量出汗后要适量补充水分，并且要在水中加入适量的盐，这样对身体才有利。

胖人跑步易患病

很多肥胖者认为跑步是很有效的减肥运动，其实这是一种错误的认识。科学家指出肥胖者不宜参加健身跑。由于肥胖者的体重过重，他们全身的重量都集中在膝关节及踝关节部位，在健身跑的过程中，膝关节和踝关节将承受较大的地面支撑反作用。这种“超负荷作用”使支撑运动的器官容易患各种疾病，如膝关节肿痛、踝关节炎症性疼痛等。

温馨小贴士

对于一般人来说，伸展运动能增强身体的柔韧性。但对肥胖的人来讲，伸展运动是非常危险的，它能造成腰部的肌肉损伤。特别是弯腰摸脚趾这个动作，胖人最好不要做。

运动不当会导致妇科病

运动能使身体更健康，精力更充沛，但若运动不当，尤其是超负荷运动，有可能引起妇科疾病。

1．月经异常

运动量过大会导致女性月经异常，表现为月经初潮延迟、周期不规则、继发性闭经等，且运动量愈大初潮年龄越晚。其原因是：剧烈运动会抑制下丘脑功能，造成内分泌系统功能异常，影响体内性激素的正常水平，从而干扰了正常月经的形成和周期。

2．卵巢破裂

腹部受到挤压、碰撞等都可引起卵巢破裂，从而出现下腹部疼痛，甚至波及全腹。如果剧烈运动使腹部受到挤压就可能导致卵巢破裂。

3．子宫内膜异位症

经期的剧烈运动有可能使经血从子宫腔逆流人盆腔，随经血内流的子宫内膜碎屑有可能种植在卵巢上，出现“异位”的子宫内膜，即子宫内膜异位症。患子宫内膜异位症后，患者常出现渐进性加剧的痛经，还常引起不孕。

4．子宫下垂

女性在超负荷运动时，可使腹压增加，引起子宫暂时性下降，但不会出现子宫脱垂。但若长期超负荷运动，就会发生子宫脱垂。

温馨小贴士

妇女在参加运动时应该根据自身的生理特征，做适量的运动，谨防因运动不当或超负荷运动引发妇科病。

春练刚出汗最好

在春天进行体育锻炼时应注意身体保暖，而且运动不能过度，不要练得汗流浃背。

在气温适宜的情况下，出汗有很好的锻炼效果。但春季的气温与夏季相比还比较凉，出汗过多会让毛孔扩张，凉湿之气会乘机侵入体内，使身体受风寒而着凉感冒，从而诱发呼吸道疾病。

一定量的流汗有排毒作用，但如果汗液排泄过多，则会带走体内一些珍贵的微量元素，耗人心血、损人阳气。因此，春季锻炼不宜出汗过多，刚出汗即可停止运动。

温馨小贴士

春季锻炼结束时，如果出汗要立即擦干，换上干净衣物，以防着凉。如果已经感冒，应多休息，待感冒痊愈后再锻炼。

第三章　这样过日子最健康

新房不要急于入住

一些人在购买了新房之后便急于人住，这样做对身体是很不利的。盖房所用的建筑材料都含有害物质，刚盖好的房子内有大量挥发性有害气体，人若马上住进去，很容易因为吸入这些有害物质而患病。另外，家庭装修过程中使用的各类装饰材料，特别是化学合成材料中所含的有害物质在室内挥发后会形成刺鼻气味，对人的身心有很大伤害。刚装修好的居室应尽量通风散味，做好空气净化工作，—般这个过程需要5～10天，也可根据室内空气质量情况适当延长。如果室内使用含有苯、甲醛及酚等物质的涂料时，通风晾置时间需要1个月左右，之后才能搬进去居住。

温馨小贴士

新房入住前应先通风1个月，在这期间可以买些洋葱切碎放在盆里，然后放在新房的角落里，过一两个星期便可以除去装修时的异味。

清晨开窗＝引毒入屋

很多人习惯于早晚开窗通风，其实，在这个时间开窗会适得其反。

专家说，清晨不宜开窗的原因是，清晨6点左右，污染物的浓度依然很高，而清晨的温度又偏低，气压高，空气中的微小沙尘、不良气体等都被大气压力压到接近地面的地方，很难向高空散发，只有当太阳升起、温度升高后有害气体才会慢慢散去。

天黑前后，随着气温的降低，灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积，也不适宜开窗换气。开窗换气的最佳时间是上午9～10点和下午3～4点。因为这两段时间内气温升高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体已散去。

温馨小贴士

在打扫室内卫生时，为防止灰尘满室飞扬，应采用湿性打扫；在有空调的房间里要经常擦洗空调器的滤网，防止沾染病菌，同时要注

意定期开窗通风。

爱养花的你要当心中“花”招

有些花卉如果在室内摆放会对身体产生危害，所以，应引起重视。

1．带有某种毒素的花卉

这样的花卉包括仙人掌科、含羞草、一品红、夹竹桃、黄杜鹃和状元红等。民间称万年青为“哑棒”，并有“花好看，毒难挨”的口头禅。经测定，它含有一些有毒的酶，其茎叶汁液对皮肤有强烈的刺激性。

2．香味浓烈或有刺鼻异味的花卉

如牡丹的浓郁香味，会使人精神萎靡，乏力气喘；松柏类，会发出较浓的松香油味，久闻会导致人食欲下降和恶心；夜来香、郁金香之类气味浓烈，久闻令人难以忍受；水仙和玫瑰之类的名花，芳香袭人，特别是在睡眠时长闻这些花香，也会令人感觉不适。

3．使人产生过敏反应的花卉

如月季、五色梅、浮绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性。如碰触它们，往往会引起皮肤过敏，重则出现红疹，奇痒难忍。

温馨小贴士

家里如有过敏体质或哮喘病人，不宜养花粉多和香味太浓的花卉，如风信子、报春花等，以免诱发疾病。

床垫半年“翻身”一次

席梦思床垫是很多人首选的床垫，因为它睡起来比较柔软舒适。但过了几年后，有些人会感觉越睡越累，往往是一觉醒来腰酸背痛，全身不舒服。一检查床垫才发现，上面已被睡出了“坑”，所以为了保证自己能睡个好觉且不影响骨骼的健康，一般都选择让它“退休”。

那么如何不让床垫这么早退休呢？根据弹簧床垫的特点，新床垫在使用的第1年，可以2～3个月调换一下正反面或摆放方向，使床垫的弹簧受力均衡，之后约每半年翻转一次即可。

另外，为了防止灰尘和皮屑等脏物侵袭自己的身体，大多数家庭都会在床垫上铺褥子，但这却忽略了床垫本身也会藏污纳垢。时间长了，细菌、尘屑等就会进入床垫底层。最好的办法是，在换洗床罩和床单的时候，用吸尘器或微湿的抹布，将床垫上残留的皮屑、毛发等清理干净。如果床垫有污渍的话，还可用肥皂涂抹脏处，再用布擦干

净，但一定要想办法使床垫很快变干，这样床垫才不会发霉或产生异味。

温馨小贴士

在选择床垫时，也可以购买带有外罩的。这种外罩一般都带有拉锁，方便拆下来清洗。如果有条件的话，也可以在床垫和床单之间加一层保洁垫，既防止潮气进入床垫内，保持其清洁干燥，又易于清洗。

床罩颜色也会影响你的健康

床罩的颜色最好与房间墙面的颜色、家具的色彩相协调，因为这样不仅会使人的心情变得愉快舒畅，还会使卧室显得美观舒适。例如奶黄色墙面应该配浅棕色有花纹图案的床罩，棕色的家具可配淡红色等暖色调的床罩。

另外，床罩的颜色还要与室内的空间大小相配。空间较大的卧室选用浅咖啡色的床罩，可以减轻空旷之感。空间较小的卧室选用淡粉色或淡蓝色的床罩，可以增大卧室的空间感。

老年人的居室用浅橘黄色的床罩，能使人精神振奋，心情愉快。新婚夫妇的居室宜选用色彩鲜艳的床罩，为房间增添喜庆气氛。

各种颜色的特性构成了每种颜色的基本治疗趋向。倘若居室主人患有高血压或心脏病，最好铺上淡蓝色的床罩，以利于血压下降、脉搏恢复正常。情绪不稳容易急躁的人，居室宜用嫩绿色床罩，以便使精神松弛，舒缓紧张情绪。一般而言，病人居室的床罩颜色以淡雅的色彩为宜。

温馨小贴士

春夏两季，气温相对高些，床罩的颜色应选择清新淡雅的冷色，在质地上应选择较薄一些的面料；而秋冬两季气温下降，天气寒冷，床罩的颜色应趋向暖色，在质地上应该选择较厚的面料。

枕芯半个月晒一次

人在睡觉时，汗渍、油渍等头皮分泌物浸染枕芯，潮湿的枕芯就成为各类微生物繁衍的温床。螨虫、细菌、尘埃还会使人患上呼吸道疾病、消化道疾病、皮肤病等。有些枕头外表看起来干干净净，枕上去却不时隐隐传来难闻的气味，这就是没有经常晾晒枕芯的缘故。

那么，怎样才能保持枕芯的清洁呢？

（1）晒。微生物在干燥的环境中不易繁殖，而且阳光中的紫外线可杀死绝大部分微生物。最好是每半个月晒一次枕芯。

（2）洗。用合成纤维或羽绒填充的枕芯可以进行洗涤，以去除脏物。

（3）换。用荞麦皮、灯芯草等做芯的枕头就不适合洗涤了，最好定期更换。

温馨小贴士

倘若患有呼吸道、消化道或皮肤传染病者以及长有疥疮、头虱的人，还会将细菌、病毒或寄生虫带入枕芯，可能导致家庭成员之间交叉感染。这样的家庭更要注意枕芯的清洁，一定要每半个月晒一次枕芯。

请把家电请出卧室

现在，越来越多的电器被“请”进了卧室，生活似乎也变得更加舒适、方便，然而这些电器的电辐射已经成为人们健康的隐形杀手。

据专家介绍，在家用电器中，电磁辐射危害较大的有电视机、电脑、组合音响、手机、电热毯等。电磁辐射不仅会引起心悸、失眠、心动过缓、窦性心律不齐等症状，长期处于高辐射环境中，还会使血液、淋巴液和细胞原生质发生改变，影响人体循环系统及免疫、生殖和代谢功能，严重时还会诱发癌症。

为了将这种危害降到最低，应该做到3点。

（1）卧室里尽量不要放电器。即使要放，也要离床远一些，最好在1米以外。睡觉时不要把电子闹钟、手机等放在枕边，手机至少要离头部1.5米远。

（2）购置防电磁辐射的产品加以防护。例如，在电热毯以及充水床垫的电热装置上罩上专用的屏蔽布等。

（3）电视机、音响等电器关机后要切断电源，不要只用遥控器关机，即不要使其处于待机状态。只要做到这些，基本上就可以避免在休息时被电磁辐射危害。

温馨小贴士

为了节电，做饭时要充分利用电饭锅的余热。用电饭锅做饭时，在上面盖一条毛巾可以减少热量损失。另外，在做米饭时，米汤沸腾后，可利用电热盘的余热将米汤蒸干，这样能大大节约用电。

鱼缸不要放在卧室里

在居室里养鱼，近几年成了都市人工作之余怡情养性的好选择。五颜六色的鱼儿在水中嬉戏，不仅静心养眼，鱼缸蒸发的水汽还能调节室内空气的干湿度。然而，专家提示，鱼缸如果选择、摆放不当，不但养不好鱼，还会对居室环境造成污染，进而影响人体健康。现在很多人更青睐用水族箱养鱼。但需要注意的是，最好不要在卧室内养鱼。这是因为，水族箱的体积不同于—般鱼缸，散发的水汽很多，会使室内的湿度增大，容易滋生霉菌，导致生物性污染；水族箱的气泵还会产生噪声，影响人的睡眠。家庭养鱼对水质的要求也很高，尤其要注意鱼的放养密度和食物投放量，并及时清理其排泄物，否则鱼缸这个天然“加湿器”很可能会成为疾病的温床。比如鱼尿里含有氨氮成分，人闻久了会影响身体健康。

温馨小贴士

鱼缸最好放在客厅或书房里，这里空气流通好，而且便于换水。

室内家具过多对健康不利

现在有些人喜欢在室内摆很多家具，留给人活动的空间就很有限，这对居住者的身心健康很不利。如果屋子内的空间被各种家具、物品所侵占，等于大大减少了人的居住面积。居室空间越小，空气对流、交换速度越慢，纯净程度也就越低，使人吸收不到充足的新鲜空气，也照射不到充足的阳光。人经常生活在阳光不够充足、空气不够新鲜的房间里，对健康的影响就可想而知了。

所以，为了保持室内良好的空气质量，一定不要在居室内摆放太多的物品和家具。在并不宽敞的房间里，摆上必用的物品就可以了，这样可以使居住者的生活变得轻松、舒适，有利于身心健康。

温馨小贴士

强烈的阳光照射会令沙发表面褪色，影响沙发的耐用性，所以沙发不宜长期摆放在窗户旁边。

封闭阳台有损健康

标准化公寓都设有阳台。但是，许多家庭都习惯将阳台封起来，以扩大房屋居住面积，其实，这种做法对健康是不利的。首先，阳台被封，室内通风不畅，空气不新鲜，氧含量也就会下降；其次，人自身产生的污浊空气和家具、家电释放出的有害物质流通不出去，时间长了会影响家人健康。

温馨小贴士

如果阳台与卧室相连，可以将其居室打通而连为一体，只需用落地窗与外界隔开，以便在获得大的卧室空间的同时拥有良好的通风环境。

远离静电的危害

人活动时，皮肤与衣服之间以及衣服与衣服之间都会互相摩擦，产生静电。尤其是秋冬季节，空气比较干燥，再加上家用电器的增多使发生静电的概率越来越大。

老年人的皮肤相对于年轻人更加干燥，并且老年人心血管系统老化、抗干扰能力减弱，使他们更容易受静电的影响。心血管系统本来就有病变的老年人，静电会加重其病情，或诱发室性早搏等心律失常现象。过高的静电还常常使人焦躁不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽。

如何防止静电的发生呢？首先，室内要保持一定的湿度，要勤拖地、勤洒些水，或用加湿器加湿；其次，要勤洗澡、勤换衣服，以消除人体表面积聚的静电荷；再次，如果发现头发无法梳理时，先将梳子浸入水中片刻，再用湿梳子梳理头发；最后，在脱衣服之前，用手轻轻摸一下墙壁，这样可以将体内静电“放”出去，就不会伤到身体了。

温馨小贴士

老年人应选择柔软、光滑的棉质或丝质内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害降到最低限度。

花盆积水，易生蚊子

天气转热后，很多人会发现家里的蚊子越来越多。香港卫生署研究发现，蚊子是造成登革热等疾病传播的主要途径。因此，消灭家里的蚊子、避免蚊子滋生，可以达到预防疾病的目的。

香港卫生署指出，蚊子最容易滋生的地方大致可以分为两类。一类是人造容器，例如盛水的花瓶和花盆托盘，废弃的轮胎、饭盒、铁罐等。尤其对于住平房的人来说，放在院子里的容器很可能因为盛有下雨时的积水而成为蚊子繁衍的重要场所。另一类是天然环境，例如竹枝残叶和其他树木的树枝中。因此，住所附近有树木，尤其是种了竹子的人家要特别小心，要安装纱窗，防止蚊子乘虚而入。

要减少蚊子的滋生，首先，花瓶内的水要勤换，最好每天换一次。其次，浇花时要把留在花盆下托盘里多余的水及时倒掉并擦干。再次，放在露天的贮水容器要用盖子盖严；废弃的饮料罐最容易积水，用完后要及时扔掉。另外，蚊子由幼卵变为成虫，大概需要7天的时间，所以应该每7天检查一次家里容易滋生蚊子的地方，尽量在幼卵变为成虫之前将它们消灭掉。

温馨小贴士

在房间内放几个剥开的大蒜头，蒜头产生的强烈的刺激性气体会令蚊子生畏。另外，清凉油、薄荷油也有驱除蚊子的功效。

降温不宜室内泼水

盛夏时节，室内温度高，为了解暑，有些人便在室内地板上泼水，想以此达到降低室温、提高室内空气清洁度的目的。其实，用这种方法降温，效果并不一定理想。

一般来说，水汽的蒸发可以带走一些热量，从而起到降低室温的作用。但室内水汽的散发，有赖于空气的流通，而在室外温度高、风力小的情况下，室内空气流通较为困难，常常处于相对静止的状态。此时，在室内泼水，水汽难以向外散发而滞留在室内空气中，使室内湿度不断增大。室温高加上空气湿度大，就会使人感到比平时更加闷热难耐。与此同时，由于温度高，水分蒸发快，室内的细菌和尘埃会随着水汽进入空气中，造成室内空气比泼水前更污浊。因此，夏天不宜在室内泼水降温。

温馨小贴士

室内可利用风扇和水蒸发降温，例如在室内用湿拖布擦地后开启风扇，通过空气流动使地面水分吸热蒸发；也可在风扇前置一盆凉水，开启风扇，使水分蒸发，这样均可起到降低室温的作用。

少用芳香剂，健康有保障

在人们的意识中，芳香总是与美联系在一起，由于人类对花香的青睐，各种人工合成的芳香剂才应运而生。但是人们并没有注意到正是这些人工合成的芳香剂加剧了室内空气的污染，威胁着人们的健康。

制造芳香剂至少需要5000多种化学成分，其中只有不到20%做过毒性试验，且试验结果是其都含有毒性，因此它们被不少国家列为

危险品。其他未测成分是否有毒，尚属未知。

已经有研究发现芳香剂的化学成分对健康有害，对皮肤、肺脏和大脑的危害尤为显著。芳香剂能使很多人产生荨麻疹、皮炎等，对慢性肺病特别是哮喘病人的影响也很大。

香味同记忆有关联，而芳香剂会对大脑组织产生神经毒害作用。比如，香水和其他芳香剂中富含的沉香醇成分可使人情绪低沉、沮丧，甚至诱发危及生命的呼吸系统疾病。

此外，香味的化学成分可以通过口、鼻以及皮肤吸收进入人体，再通过血液循环达到全身各部位。敏感人群极易因此引发头疼（特别是偏头痛）、打喷嚏、流眼泪、呼吸困难、头晕、喉咙痛、胸闷等症状。所以，尽量不要用香水等芳香剂。

温馨小贴士

绝大多数香水（不管高档、中档或低档）都不适合于在卫生间使用，因为它们或多或少都含有一些“动物香”香料（如麝香），会加重粪尿的臭味，而且越是高档的香水动物香含量越多。

室温20℃左右最不易感冒

室内的温度多高才对身体有益呢？根据人体的生理状况和对外界的反应，测定18℃～22℃最为适宜。室温过高，室内空气就会变得干燥，人们的鼻腔和咽喉容易发干、充血、疼痛，有时还会流鼻血。如果室内外温差过大，人在骤冷骤热的环境下，容易患感冒。

一方面，室内温度过高，家具及室内装饰物中有毒气体释放量也随之增加，而在冬季大多数房间都门窗紧闭，有害物质更容易在室内聚积，影响人体健康。

另一方面，如果室温过低，人久留其中自然容易受凉感冒，而且由于寒冷对机体的刺激，交感神经系统兴奋性增高，体内的茶酚胺分泌增多，会使人的肢体血管收缩，心率加快，心脏负荷增大，耗氧量增多，严重时心肌就会缺血缺氧，引起心绞痛。

温馨小贴士

在“桑拿天”中，务必要保证室内通风。不过，由于户外风力较小，不利于有害物质的扩散，最好采用强制排风设备，如换气扇、抽油烟机等；开启空调的除湿功能可以降低室内相对湿度，对减少污染有一定作用；在夜间或户外温度较低时，可以开窗通风；进入房间和车内打开空调后，不要急于关闭门窗，最好过一刻钟以后再关，这样有利于降低室内有害物质的浓度，减少其对健康的危害。

警惕厨房的空气污染

据有关部门监测，家庭中空气污染最严重的地方是厨房。其污染主要来源于两个方面：一是烹调过程中产生的油烟；二是从煤气、液化气等炊火中释放出来的一氧化碳、二氧化硫、二氧化碳、氮氧化物等有害气体。厨房有害气体和油烟随着空气侵入人体呼吸道，引起食欲缺乏、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状，医学上称之为油烟综合征。

厨房油烟还会损伤人的感觉器官。当食用油烧到150℃时，其中的甘油就会生成油烟的主要成分丙烯醛，它对鼻、眼、咽、喉黏膜有很强的刺激性，可引发鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病。而厨房油烟中的苯并（a）芘是一种致癌物，长期吸人可诱发肺脏组织癌变。此外，油烟对肠道、大脑神经的危害也较为明显。

温馨小贴士

厨房窗户要经常打开，以补充新鲜空气。同时，灶具应放置在排烟道附近，在无排烟道的厨房中灶具要尽可能放置在靠近窗户的地方，以免排油烟管过长影响排烟效果。

卫生间其实不卫生

卫生间是家庭居室中一个重要的污染源，人的排泄物、洗涤的脏水、清洁消毒的化学品、热水器的气体燃烧，再加上较密闭的环境、较大的湿度、较小的空间，等等，往往使卫生间的空气更容易污浊而成为家庭中的一大污染源。

1．氨气带给你的健康隐患

氨具有很强的刺激性，可对皮肤、呼吸道和眼睛造成刺激，严重时可出现支气管痉挛及肺气肿。长期受到过多氨气污染，会使人出现胸闷、咽痛、头痛、头晕、厌食、疲劳、味觉和嗅觉减退等症状。

2．小心卫生间使你患上癌症

卫生间的环境密闭、湿度大、空间小，为致病细菌、霉菌和螨虫等有害生物创造了良好的滋生条件，产生大量室内致病源和过敏源，使得卫生间成为最容易让人生病的地方。国外有的医学专家甚至认为，卫生间是最容易让人患癌症的地方。因为，卫生间的化学物品实在是太多了，而有的人又喜欢在卫生间里冥想和看报纸、看小说，这等于增加了自己患癌的机会。

3．卫生间的异味其实是一种有害气体

卫生间的异味是由多种物质和因素共同形成的，其中含有较高浓

度的氨气、硫化氢、甲烷、二氧化碳和各种化学品中散发出来的混合有害气体。

温馨小贴士

日常人们使用的厕纸大都是雪白色的，这是因为厕纸在生产时被添加了漂白剂，其中含有甲醛这种致癌物质。当人们使用这种厕纸进行善后时，甲醛就可以直接接触皮肤最终进入人体。因此，厕纸应尽可能选择没有经漂白的。

废纸篓要慎用

在马桶旁边摆放一个废纸篓或厕纸篓对很多家庭来说都是习以为常的事，但这样会使纸上带有的细菌随空气散播，要是存放一两天之久，不及时清理的话，滋生的细菌就会越来越多，所以应该将卫生纸丢进马桶内让水冲走。不要担心卫生纸太厚、太韧，一般的卫生纸都能很快在水中变软。如果一定要将卫生纸装进纸篓，也要选带盖子的，以防止细菌散播，并及时处理用过的卫生纸。

温馨小贴士

马桶刷平时如不注意清洁和干燥，它也会成为污染源，因此每次用马桶刷刷完污垢后，最好再用水冲洗一次马桶刷，然后把水沥干，喷洒消毒剂或定期用消毒液浸泡。

日光灯下不宜看电视

很多人喜欢在日光灯下看电视，觉得这样光线柔和、舒服。其实这种不良的生活习惯会影响我们的视力。

日光灯是一种干扰源，它产生的电磁波对电视机有一定的干扰作用，有时会使电视画面出现缓慢滚动的水平干扰光带，有时也发出“嗡嗡”声响。再加上日光灯的光线亮，这就造成了电视图像与室内光线反差小，使画面显得有些模糊、清晰度低。在这种环境里看电视，眼睛就容易疲劳。特别是老年人，看的时间长了，会感到视物模糊不清，甚至头昏脑涨。

因此，平时我们最好不要在日光灯下看电视。可以安装一只小瓦数的白炽灯泡，它具有柔和的光线，可以保护人们的视力。

温馨小贴士

看电视的时间不要过长，最好一小时左右就休息一会儿。休息时

可以远眺，或闭会儿眼睛，或按摩眼部。值得重视的是少年儿童的神经系统发育不够健全，所以更不宜长时间看电视。

第四章　不容忽视的睡眠

做好睡前5件事，让你睡得更香

为了身体健康，为了睡个好觉，在晚上睡前要做好以下5件事：

（1）刷牙。晚上睡前刷刷牙，不仅可以清除口腔内的沉积物，有利于保护牙齿，而且对安稳入睡也有帮助。

（2）梳头。睡觉前梳梳头，可以疏通头皮下的血液，起到有利睡眠和保护头发的作用。

（3）洗脚。洗脚对大脑是一个良好的刺激。特别是对脑力劳动的人，用热水洗脚，可以使血液下行，起到消除疲劳的作用。

（4）开窗。无论天冷、天热，临睡前开一会儿窗户，放进新鲜空气，将有助于入睡，并有利于身体健康。

（5）饮水。睡前饮少量热水或热牛奶，能帮助你度过一个安静的夜晚。水有利于血液循环，牛奶有利于安眠。

温馨小贴士

睡觉时不要蒙着头，因为蒙头睡觉，不利于吸进氧气和呼出二氧化碳。如果人吸进的氧气少，吸进的二氧化碳多，就不利于熟睡和健康。

改掉睡眠时的坏习惯

睡不着、辗转难眠等现象在人们的生活中层出不穷，失眠问题已得到普遍关注。失眠虽算不上重大疾病，但也使人们精神不振，昏昏欲睡，忧郁心烦，影响人们的工作、学习和生活。

导致人们失眠的原因不止一个，但最多的还是与神经有关的问题，像焦虑、忧郁以及睡前喝咖啡、喝酒等。至于一些内外科疾病，像心血管系统、呼吸系统，以及消化系统疾病等，也会给你的睡眠带来一些问题。另外，不良的睡眠习惯，习惯性紧张，缺少帮助睡眠的技巧，等等，也都是导致人们出现睡眠问题的因素。

不良的睡眠习惯是影响睡眠的主要因素。而不良习惯的养成，可能是工作压力或疾病留下的“后遗症”，这些看起来“不怎么严重”的坏习惯，却在黑夜里“作祟”。找出并改掉这些坏习惯，也就是神经科专家们所说的建立睡眠卫生，可以收到令人惊叹的效果。

一旦有失眠经历，就不相信自己可以睡得好，一到天黑，就开始担心害怕。其实，睡眠是正常的生理要求，该睡时就睡，越担心、越焦虑越睡不着。

长时间的睡眠问题，不仅仅是感觉上不舒服，也会在很大程度上影响身体健康。如果采取相关措施，仍不能改变这些症状，就应该去看医生，在医生的指导下服药治疗。

温馨小贴士

研究显示，体温在白天活动时会升高，而夜间睡眠时，体温会降低。如果两者温差大，就容易获得深度睡眠。有些人出现睡眠浅的问题，则多是由于白天体温不高，夜间体温也不低，神经温差小的缘故。

睡眠时间要因人而异

为了保证健康，人们应该有足够的睡眠时间。但由于人们的年龄、体质、性别、性格的差异，睡眠时间也各不相同。

睡眠时间因人而异，一般说来，成年人只要保证每天7～8小时的睡眠就够了，60岁以上的老年人应相应延长睡眠时间。

有人或许会问，睡眠时间少了不好，那多了是否会对人体健康有利呢？答案是：睡得过多非但无益，反而有害。睡眠时间过长可使大脑的睡眠中枢负担过重。中医认为“久卧伤气”，是很有道理的。因为久卧可造成气血流通不畅，机体的新陈代谢水平低下，体内各个器官的生理功能得不到充分的发挥，最终可引发各种疾病。

总之，人体正常的睡眠时间为5～10小时，成年人每晚的睡眠时间为7～8小时。每100人中仅有1～2人每晚只睡5小时，需睡10小时的也是少数人。研究还发现，那些被允许想睡多久就睡多久的自愿者总是要花一个或几个小时才能入睡。

温馨小贴士

儿童和青少年应该重视睡眠，充足的睡眠是健康的表现。睡眠不足会严重影响青少年的发育。

开灯睡觉容易降低免疫力

开灯睡觉可给人一种安全感，但这会对身体造成伤害。经医学科研人员研究证实，人在睡觉时开灯，会抑制人体褪黑素的分泌，使人体免疫功能降低，严重的甚至容易患癌症。

人的大脑中有个叫松果体的内分泌器官。夜间当人体进入睡眠状态时，松果体会分泌褪黑素。褪黑素的分泌，可以抑制人体交感神经的兴奋性，使血压下降、心率减慢、心脏得以喘息，使肌体的免疫功能得到加强，消除疲劳，甚至还有杀灭癌细胞的效果。如果晚上开灯就会抑制褪黑素的分泌，致使人体免疫力降低。

温馨小贴士

英国伯明翰妇女医院的一项最新研究显示，蓝色的灯光能让夜班人员在工作时保持清醒，所以，晚上需要加班的人可以考虑使用蓝灯照明来抵御困倦。

睡前不要太饱或太饿

不知道你注意到没有，吃过饭后，人总有昏昏欲睡的感觉，其实这是消化过程引起的正常现象。但是如果你认为吃得越饱便越容易入睡，那就错了。

晚餐吃得过饱，会增加胃肠负担，容易导致消化不良，影响睡眠。但也不要在饥饿状态上床，咕咕叫着的胃像其他身体不适一样，会整夜妨碍你安静下来。

而对于早醒或程度较轻的慢性失眠者来说，临睡前吃少量零食，会有益于睡眠。据国外医学专家研究证实，牛奶中含有促进睡眠的L一色氨酸。睡前1小时喝杯加蜜的牛奶，可助睡眠。蜂蜜有助于整夜保持血糖平衡，从而避免早醒，尤其对经常失眠的老年人更佳。

温馨小贴士

辛辣的食物会造成胃部灼热和消化不良，从而干扰睡眠。因此，晚餐最好不吃辣椒、胡椒、葱、蒜、生洋葱等辛辣有刺激性的食物。也不要吃太成的东西，否则容易引起夜间大量饮水，让入睡不安稳。

几种病人适宜的睡姿

不同的疾病患者要采取不同的睡眠姿势。

（1）脑血栓患者宜采取仰睡。因为侧睡会在动脉硬化的基础上加重血流障碍，尤其会使颈部血流速度减慢，容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集形成血栓。

（2）高血压患者宜采用加枕平仰卧位的睡眠姿势，枕头一般高15厘米，过高或过低都会使人产生不适感。

（3）肺气肿患者宜仰卧，并抬高头部，同时双手向上微伸，以

保持呼吸通畅。

（4）患心脏病但心脏代偿功能尚好者，可向右侧睡，以此来减轻躯体及血流对心脏的压迫；若已出现心衰，最好采用半卧位，以减轻呼吸困难，切忌左侧卧或仰卧。

温馨小贴士

健康人使用的枕头的高度应为6～9厘米，即人的颈至肩外侧的宽度。选用这样高度的软枕为佳。

右侧睡姿最健康

人的睡眠姿势可谓千姿百态，但基本姿势不外乎3种：仰卧、俯卧和侧卧。一般认为，睡眠时俯卧、仰卧、左侧卧均不适宜。因为俯卧时整个身体上半部的重量都压在胸部，影响呼吸；仰卧时往往会不自觉地把手放在胸前压住心窝部，这会导致梦魇，而且仰卧时舌根往后附缩，容易使人打鼾；左侧卧时心尖部易受压，如耳贴枕上会听到心跳声音，影响入睡。

与上面3种睡姿相比，右侧卧最为科学和理想。在长寿调查中，许多长寿老人都讲究睡眠姿势，一般取侧卧，而以右侧弓形卧位最多。因为右侧卧时，双腿微曲，全身自然放松，呼吸通畅，而且能使心脏、肺脏和胃肠的生理活动降到最低。心脏不受压迫，肺能自由呼吸，以确保全身在睡眠状态下所需要的氧气，大脑亦因此而得到充分的休息；肝脏处于右侧低位，可获得较多的供血，有利于促进新陈代谢；胃通向十二指肠和小肠通向大肠的开口均朝右侧，在这种睡眠姿态下，有利于食物的消化。

温馨小贴士

孕妇以左侧卧位为宜，这样既有利于自己日后分娩，又有利于胎儿的生长发育，但也不能一动不动或不翻身，可以适当更换姿势。

睡眠无梦要小心

梦是人的正常生理和心理活动的结果。做梦不仅对脑功能的恢复有益，还可以为大脑神经提供一种经常性的有益刺激，并使大脑里的信息得到重新清理。

如果睡眠无梦，需要多加小心，因为这可能是大脑受损或患病的征兆。如痴呆儿童的有梦睡眠明显少于正常儿童，患慢性脑病综合征的老人有梦睡眠明显少于正常老人等。

任何事情都有个度，过犹不及。持续不断及强烈而深度的梦境会在大脑皮层留下深深的痕迹，使大脑得不到良好的休息而感到疲劳、头晕等。如果噩梦连连，则是一种睡眠障碍，或是某种疾病的预兆，必须及时就医。

温馨小贴士

一般来讲，年轻人的最佳睡眠时间是晚上10点到清晨6点；老年人稍提前，为晚上9点到清晨5点；儿童为晚上8点到清晨6点。

裸睡好处细细数

裸睡对人的健康大有益处，不仅会给人一种无拘无束的感觉，还有利于增强皮腺和汗腺的分泌、皮肤的排泄和再生、神经的调节，增强免疫力。

另外，裸睡对紧张性疾病的疗效也有极好的作用，特别是腹部内脏、神经系统方面的紧张状态容易得到消除，还能促进血液循环，使慢性便秘、慢性腹泻以及腰痛、头痛等疾病得到较大程度的缓解和改善。

裸睡不但舒适，还能使女性常见的腰痛及生理性月经痛得到减轻。以往因手脚冰凉而久久不能入睡的妇女，采取裸睡方式后，很快就能入眠。

温馨小贴士

不应在集体生活或小孩同床共室时裸睡。上床睡觉前应清洗外阴和肛门，并勤洗澡。被罩、床单要勤换洗，千万不要把被罩、床单当成不洗的贴身睡衣。裸睡时注意不要着凉。

面对面睡觉有碍健康

想一想，你曾经与别人面对面地睡过觉吗？与自己的另一半，与自己的孩子，或者是与自己的父母等等，其实这种睡觉方式是极为不科学和有害的。

在人体内，脑组织的耗氧最大。两个人面对面地睡觉时，双方长时间吸收的气体大部分是对方呼出来的“废气”。这样由于氧气吸入不足，易使睡眠中枢兴奋性受到抑制，出现疲劳，因而容易产生睡不深或多梦等现象。同时，因睡眠中枢兴奋性受到抑制而出现的疲劳，其恢复过程比较缓慢，使人醒后仍感到昏沉、萎靡不振。据称，在睡眠中，人长时间不呼吸新鲜空气可引起低氧血症，并引发肺循环压力升

高和心律失常等并发症。

两人经常面对面睡觉，还有可能引起大脑的睡眠中枢兴奋和抑制功能发生障碍，出现记忆力减退，思维分析能力下降，影响工作和学习。

温馨小贴士

夫妻不宜睡一个被窝。同睡一个被窝的两个人挨得近，也有同面对面睡觉的弊端，对健康不利。

在沙发上睡觉易伤脊柱

很多人喜欢躺在沙发上小憩或看电视，这种习惯很容易伤害脊柱或引发颈椎病。

（1）由于沙发比床接触细菌的机会更多，沙发垫中的螨虫污染非常严重。人躺下时口鼻与细菌近距离接触，容易引发过敏性疾病或皮肤病。

（2）沙发过于柔软，人躺在上面时，会使脊柱呈弯曲状态，让人感到腰酸背痛。长期这样会造成腰肌和骨质劳损，甚至影响颈椎的健康。

（3）有些人躺在沙发上时喜欢将头枕于扶手上，这样轻则容易落枕，重则会得颈椎病。

（4）沙发—般较为狭小，睡在上边不能随意辗转反侧，不仅调整不了椎骨小关节的轻微活动，还会使四肢和腰背保持固定的僵硬体态，容易引起脊柱病变。

温馨小贴士

孩子正处于生长发育阶段，骨质较软，这一阶段脊柱很容易变形，因此不宜睡沙发床。

常睡软床可导致畸形

床的种类可谓是各种各样、五花八门，有席梦思床、沙发床、弹簧床、木板床，还有水床、气床等等。除了木板床，其他都是软床。

人们喜欢睡软床，不仅自感舒服，还暖和。其实，长期睡软床会发生腰肌劳损和腰腿疼痛。特别是正值生长发育期的青少年，骨质尚未健全，很容易变形。严重时还可形成偏肩、驼背等畸形，甚至影响内脏器官的发育。

最理想的床是硬板床。人在睡硬板床时，身体上100个主要穴位

约有1/6受到挤压，在不知不觉中会调节人的微循环功能，起到了治疗作用，较好地缓解了身体的疲劳。常睡硬板床还可防止脊柱、颈椎、肩周、胯关节等处的肌腱韧带老化，尤其对含胸驼背的人有积极的康复作用。

温馨小贴士

对于患有脉管炎、静脉曲张的人和身体过于消瘦的人来说，则宜睡软床，不宜睡硬床。因为这类人皮肤下的肌肉薄弱，微血管过分暴露于皮肤表层，在睡眠过程中易导致压迫部位充血或淤血，甚至醒后还会出现肢体酸痛麻木的感觉。

女性睡眠过多或不足易患心脏病

睡眠过多或不足均不益于健康。一项新的调查显示，与每天睡眠8小时的女性相比，睡眠过多或不足的女性更易患心脏病。

该研究报告称，睡眠过多会导致冠状动脉心脏病的原因尚不清楚。如果睡眠不足，此前的研究已经显示可能会导致高血压。1986年，研究人员对7.1万名美国女性进行了问卷式调查，研究人员让她们回答了有关睡眠习惯的问题。当时，她们没有患心脏病。10年后，研究人员发现其中的934人患了心脏病，有271人死亡。除了打鼾、吸烟和体质指数等因素外，研究人员发现，与每天睡眠8小时的女性相比，每天睡眠时间5个小时以下的女性患心脏病的概率会增加45%，睡眠时间为6小时和7小时的女性患心脏病的概率分别增加18%和9%，而睡眠时间超过9个小时的女性患心脏病的概率会增加38%。

可见，女性睡眠过多或不足都易患心脏病，所以睡眠最好保持在8个小时左右，不要太长，也不要太短。

温馨小贴士

晚上10点至凌晨2点，是人体旧细胞坏死、新细胞生成最活跃的时间。此时不睡，细胞的新陈代谢受到影响，则会加速衰老。而且睡眠不足还会影响一个人的情绪，所以每天最好10点之前就睡觉。

早上睡懒觉时间过长会致病

很多人早晨喜欢睡懒觉，觉得这是人生一大享受，其实长期下去会致病，所以还是小心为妙。睡懒觉时间过长使大脑皮层抑制时间过长，长此以往，可在一定程度上引起大脑功能障碍，导致理解力和记

忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱机体的生物节律，使人懒散、产生惰性，同时对肌肉、关节和泌尿系统也不利。

另外，睡懒觉会使血液循环不畅，全身的营养输送不及时，从而影响新陈代谢。由于夜间关闭门窗睡觉，早晨室内空气污浊，睡懒觉太多很容易造成感冒、咳嗽等呼吸系统疾病的发生。

温馨小贴士

周末睡眠过多，会影响生物钟的正常规律，导致周一持续疲劳，所以不要试图周末长时间“补觉”。

南北睡向睡得香

每个人每天约有1/3时间是在睡眠中度过的。睡觉与地球磁场方向一致，即“南北”方向（头北脚南）为好。

众所周知，地球是个巨大的磁场，其磁力线由北极经地球表面进入南极。如果人体睡眠时的生物电流方向与地球磁力线方向相互垂直，那么地球磁场的磁力就成为人体生物电流的强大阻力。同时，人体要为恢复正常运行达到新的平衡状态，就得消耗大量热能，以提高代谢能力。

若采用“南北”睡向，人体内的生物电流方向可与地球磁力线方向成平行状态，人体内的生物大分子排列则为定向排列。这样，气血运行便可通畅，代谢降低，能量消耗锐减，睡眠中的慢波、快波就能协调进行，从而加深睡眠深度，提高睡眠质量，有利于身心健康。

若是睡觉方向为“东西”向，机体从外界得不到足够的能量补充，而磁场的磁力又得不到及时排除，所消耗的热量又以热的形态萦绕于周身，导致体温升高，则气血运行就会出现失常，产生病态，会使人产生头昏、烦躁、失眠、颈椎酸疼等症状。

温馨小贴士

动脉硬化病人仰卧睡眠防血栓。因为如果选择侧卧，动脉血管扭曲挤压，使原来因动脉硬化而管腔变狭窄的颈动脉血管内血流速度减慢，比较容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集网罗而形成血栓，因此，专家提醒动脉硬化病人最好仰卧睡眠。

缺觉之后莫补觉

每个人都希望在劳累之后能够彻底地睡个安稳、舒服的大觉。其实，缺觉之后，即使睡得再多，也没有任何意义。因为一个人的睡眠

时间是由生物钟决定的，如果不在生物钟的睡眠时间内，其他时间再怎样补觉都是无用的。专家建议，如果前一晚睡得不好，第二天白天不需要长时间补觉，而应该继续像平常一样工作和生活，这样晚上自然会睡得好，睡眠质量也会更好，从而使身体得到充分休息。

温馨小贴士

吃完饭后，大量食物在胃里，为了更好地消化吸收，人体会增加胃、肠的血流量。而身体里的血量却是相对固定的，所以，大脑的血容量就会减少，血压也随之下降，如在这时睡觉，很容易因脑供血不足而发生中风。所以吃完饭后应先活动活动再睡觉，以免发生中风。

简易催眠法，给失眠者带来福音

失眠的时候可以用以下几种简单的催眠方法来帮助入眠，效果不错，不妨一试。

1．暗示催眠法

把自己的躯体想象成一个大气球，有几处正在向外漏气，于是逐渐缩小，待气漏完，也就安然入睡。以猫睡觉的样子松懈地躺卧，放松肌肉，暗示自己已十分疲劳，再张嘴打几个哈欠，睡意就会袭来。

2．药枕法

杭菊花、灯芯草各250克作枕头芯，常用此枕有助于陕速入睡。

3．搓足催眠法

睡前用热水洗脚，并用手从里向外搓脚心100次左右，可使人尽快入睡。

4．风油精涂穴法

在心烦胸闷、头昏脑涨不能入睡时，用风油精涂擦太阳、风池两穴。

5．眨眼催眠法

上床后取仰卧姿势，眼睛盯着天花板，尽量往头后看，随即反复开闭眼睑，直至眼皮酸累，形成眼肌疲劳状态，眼睛就会自然闭合，安然入睡。长期坚持，还可预防老年人眼睑下垂。

6．快步催眠法

临睡前决步行走15分钟，可帮助睡眠，其效果不亚于镇静药。

温馨小贴士

临睡前吃一个苹果，或在床头柜上放一个剥开皮或切开的柑橘，吸闻其芳香气味，可以镇静中枢神经，帮助入睡。

定时醒，健康来

什么时候睡醒是顺其自然的。虽然有不少人醒来的时间比较固定，但却认为那是碰巧，也未拿它当回事。其实，人们应该把定时觉醒作为一件大事来对待，这里面有不少奥妙呢！

一个人能够定时醒来，是他的生物钟运转良好的表现。具体地说，专司入睡和觉醒的生物钟称为“醒觉钟”，定时觉醒可保证它的正常运转。睡眠比吃饭更重要，不吃饭至多可活7天，只喝水可维持20多天，但不睡觉最多可维持5天。从养生保健的角度来看，定时觉醒比睡眠更重要。睡了一夜，到了清晨便会自然醒来，由于司空见惯，“从来如此”，人们面对如此现象反而见怪不怪，觉得平淡了。而生物钟学说发现，从睡着到醒来，人体内部有许多生物钟在急剧地变化，例如血压、体温、心跳、脉搏、肾上腺皮质激素的分泌都在此时加快和增强，有了这些才可导致觉醒。有的人“头部时钟”相当准，每天自动醒来的时间差不多，这是一个好习惯，应该坚持下去。

温馨小贴士

想睡的时候，不要拖延上床的时间，困倦是自然的睡眠提示。如果耽误了睡觉时间，身体里秩序就会大乱，想睡就睡，健康自然会来。

清晨睡醒赖床5分钟

这可不是危言耸听，清晨是发生心脑血管病的“危险时刻”，而最危险的时刻是刚醒的一刹那。人在睡眠时，大脑皮质处于抑制状态，各项生理功能维持着“低速运转”，这时人体代谢降低，心跳减慢，血压下降，部分血液积于四肢。清晨一觉醒来，呼吸、心跳、血压、肌张力等在大脑由抑制转为兴奋的霎那间要迅速恢复“常速运转”，会导致交感神经与肾上腺兴奋，引起心跳加快、血管收缩、血压上升。经过一夜的体内代谢，尿液和不显性失水会丢失水分，以致血液变稠、血流缓慢、循环阻力加大、心脏供血不足。所以，醒后如立即下床，对本已负担过重的心脏来说，无疑是雪上加霜，最容易诱发心脑血管等疾病，甚至造成意外死亡。

为此，清晨醒来的第一件事不是立即穿衣，而是赖床5～10分钟，采取仰卧姿势，进行心前区和脑部自我按摩，做深呼吸，打哈欠，伸懒腰，活动四肢，然后慢慢坐起，稍过片刻，再缓缓地下床、穿衣，使刚从睡梦中醒来的身体功能逐步适应日常活动。

温馨小贴士

晨练的项目应选择动作柔和一些的，尽量避免剧烈运动。如快步走、慢跑、健身操等。

晨练后不宜睡“回笼觉”

早起锻炼是不少老人的惯例，有些老人回家后喜欢再睡一个“回笼觉”。专家称，这种做法既影响晨练效果，又不利于健康。

一方面，晨练对身体有利的方面是延缓冠心病、高血压、肺气肿及肺心病等疾病的发生。但如果晨练后再补睡一觉，对心肺功能恢复不利。此外，晨练后，机体内会产生大量的热量，常有汗出，此时若重新钻进被窝，因被窝内的温度低，会使汗渍未尽，容易受凉感冒。

另一方面，老人过早地起床未必是很好的习惯。清晨是人体血液黏稠度较高的时期，血压也不稳定，心脑血管很容易发生意外。同时，睡回笼觉必然要打乱作息规律，使大脑生物钟紊乱，会使老人“白天睡不好、晚上睡不着”。

医生建议：等到太阳升起一段时间，例如上午八九点时，晨雾已驱散，植物释放出氧气，气温上升时老人再出门锻炼为宜。

温馨小贴士

研究人员对1026名生活在法国巴黎、年龄60岁以上的健康入进行电话采访，结果显示近14%的被调查者表示他们白天有嗜睡症状，一般表现为看电视、读书或聊天时打盹。与其他被调查者比较，白天有嗜睡症状的入发生记忆力、注意力和其他认知功能衰退问题的可能性会增加一倍。

有些人不宜睡午觉

睡午觉能消除疲乏，有助于体力的恢复，但有些人是不宜午睡的。德国精神病学家舒莱通过大量的研究认为，有以下几种人不适宜午睡：

（1）体重超过标准体重20%以上，且年龄在64岁以上的人。

（2）血压过低的人。

（3）血液循环系统有严重障碍的人，特别是因脑血管变窄而常出现头痛、头晕的人。

因为人在睡眠时，心率相对缓慢，脑的血流量减少。上述几种人，在午睡时容易出现大脑暂时畦供血不足，造成植物神经功能紊乱，这样午睡醒来就常会出现头晕、脑涨、疲乏无力等症状，使人备感难受。尤其是午睡时间如果过长，大脑中枢神经会加深抑制，促使

脑细胞血管关闭时间过长，使脑的血流量更加减少，午睡后其症状会更加明显，甚至会加重病情。

温馨小贴士

睡觉时张口呼吸会吸进灰尘，而且极易使气管、肺及胸部受到冷空气的刺激，所以最好用鼻子呼吸。

第五章　别让科技毁了健康

5类食物让你远离辐射

远离电磁辐射，不受其害，除了避免和电磁波的“亲密接触”外，通过饮食也能做到。下面列举一些抗电磁辐射的健康食物。

1．蔬菜、水果

多吃新鲜的水果、蔬菜，能摄取大量的维生素A、B、C、E。这些富含维生素的食物能减轻电磁辐射对人体产生的细微影响，避免神经系统发生紊乱。

2．绿茶、菊花茶

绿茶、菊花茶中的茶多酚是抗辐射物质，可减轻各种辐射对人体的不良影响。茶叶中还含有脂多糖，能改善机体造血功能，升高血小板和白细胞等的数量。所以要喝绿茶和菊花茶，它们能起到抵抗电磁辐射和调节身体功能的作用。

3．黑木耳

黑木耳的最大优势在于可以帮助排出粉尘、纤维素物质，使有害物在体内难以立足。

4．海带

海带是放射性物质的“克星”。海带含有一种称作海带胶质的物质，可促使侵入人体的放射性物质从肠道排出。

5．紫苋菜

紫苋菜能抗辐射、抗突变、抗氧化，与其含硒有关。硒是一种重要的微量元素，能增强机体免疫功能，保护人体健康。常吃含硒丰富的紫苋菜，可提高人体对抗辐射的能力。

温馨小贴士

消费者应尽可能购买新款的电脑，尽可能不使用旧电脑。在同距离，同类机型的条件下，旧电脑的辐射一般是新电脑的1～2倍。

警惕新型电脑病一鼠标手、键盘腕

鼠标手、键盘腕……这些听起来很时髦的词语，就是眼下过度使用电脑者容易患上的新型电脑病。

人的腕关节向掌面屈曲的活动度为70°～80°，向手背部屈曲为50°

～60°。使用键盘时，腕关节背屈为45°～55°，已接近最大的角度，这会牵拉腕管内的肌腱使其处于高张力状态，加上手掌根部支撑在桌面会压迫腕管，在这种状态下，手指的反复运动容易使肌腱、神经来回摩擦，发生慢性损伤，造成炎症水肿，继而引起大拇指、食指、中指出现疼痛、麻木、肿胀感等，还可出现腕关节肿胀，手部精细动作不灵活、无力等。

腕管综合征多见于使用鼠标或使用一部分键盘者。患者可感到小指甚至全手胀痛和灼痛，直至手部肌肉萎缩无力，手指不能分开，握拳无力，无名指和小指呈鸡爪形。这种损伤与我们使用鼠标键盘的姿势有关。

腕关节盘损伤也很常见。腕部的关节盘主要在小指一侧，使用鼠标、键盘时，腕部常处于掌面向下、背屈、尺偏的姿势，关节盘被挤压于关节面之间，手腕的移动可以研磨关节盘并施以很大的压力，从而造成其损伤。患者腕部小指侧酸胀、肿痛、无力，握力减退，腕部旋转时可听到响声，推动尺骨小头可以引发较明显的酸痛。

此外，过度操作电脑会损伤肌腱或肌肉的起点，产生无菌性炎症，引发食指与中指的肌腱炎或腱鞘炎、肘部屈肌或伸肌总肌腱炎等。

温馨小贴士

一旦发生电脑病，休息是最重要的治疗手段，必要时可用石膏或低温热塑夹板将手腕、手掌、手指固定于伸直位或功能位，局部注射药物或用理疗消除炎症、修复损伤等。

液晶显示屏也伤眼

液晶电视、液晶电脑显示屏是科技的结晶，是现在流行的产品。很多人认为液晶显示屏可以保护眼睛，其实这是个错误的认识。

虽然液晶显示屏比普通显示屏的辐射小得多，但因为它的亮度过高，反而更容易使我们的眼睛变得疲倦，甚至可能导致头痛等症状。专家表示，液晶屏幕的闪烁、眩光，可能比老式屏幕好，但还是会对视力有一定影响。液晶显示屏为了增加清晰度，普遍使用了“擦亮技术”，使显示屏表面看起来像装了块玻璃一样，显得很有质感，而且还提高了屏幕的色彩对比度及饱和度。不过，它也会像玻璃一样反射光线，使用这种显示屏的人，很容易被光线“刺伤”，并产生眼睛疲倦的症状，慢慢地还会带来视力下降和头痛等问题。

液晶显示屏会导致眼睛不断进行调节，屏幕上拥挤的图像和文字也会让人的眼睛光像离焦，导致近视。所以用液晶电视或液晶电脑显示屏时也要注意保护自己的眼睛。

温馨小贴士

一般的液晶显示屏都有亮度调校的功能设计，在使用时，可以尽量把光亮度调低。

不要被电脑“毁容”

电脑是现代社会人们接触和使用最多的一种通信工具，有的人几乎每天都会在电脑前度过；可是你发现没有，自己的皮肤变得干燥灰暗、出现既点，甚至在眼角还可以看见皱纹。你知道吗，这些都是电脑惹的祸。

电脑在开机状态下产生的静电对皮肤的杀伤力很大。静电作用会使荧光屏表面吸附许多空气中的粉尘和污物。我们与电脑近在咫尺，屏幕前的大量灰尘会落在皮肤上，让皮肤变脏，毛孔堵塞、逐渐变粗，痘痘滋生；大量灰尘同时也吸附了肌肤表层的水分，使表皮脱水。久而久之，就会出现干性肤质越来越干、油性肤质越来越油的恶性循环。

而且电脑产生的辐射伤害皮肤和眼睛，导致眼睛干涩，黑眼圈生成并逐渐加重，皮肤发干，并有可能导致光敏性皮肤病——皮肤上出现小红疹或红斑。

温馨小贴士

上网结束后，用温水加上洁面液彻底清洗面部，将静电吸附的尘垢通通洗掉，再涂上温和的护肤品。

用电脑时每分钟最好眨眼20次

干眼症是长期使用电脑的人普遍患有的一种症状，表现为眼睛干、红，还有疲倦感。专家认为这与使用电脑时眨眼次数不足有密切的关系。

当人们注视电脑显示屏时，眨眼次数会在无形中减少，由每分钟眨眼20～25次，减少至5～10次，从而减少了眼内润滑剂——泪液的分泌。同时眼球长时间暴露在空气中，使水分蒸发过快，造成眼睛干涩不适。长期如此，就容易造成干眼症，严重的甚至会损伤角膜。

专家建议在电脑前要多眨眼，还要每隔一小时至少休息15分钟。

温馨小贴士

长时间对着电脑不利于眼睛的健康。专家建议：每天喝4杯茶，

不仅可以减少辐射，还有益于保护眼睛。

键盘也要定期大扫除

在当今电子时代，电脑键盘不知不觉地成了我们身边的“细菌大本营”。电脑键盘上常见的细菌有绿脓杆菌、链球菌以及沙眼衣原体等，如果不及时对之进行清理，会使你患上消化道疾病、皮肤病以及眼病等。

那么，如何做才能使我们的电脑键盘保持干净呢？不妨按照以下步骤定期给电脑键盘做个“大扫除”：

1．吹掉杂物

使用吹风机对准键盘按键上的缝隙吹，吹掉附着在其中的杂物，然后将键盘翻转朝下并摇晃拍打。

2．拍打键盘

将键盘从主机上取下。在桌子上放一张报纸，把键盘翻转朝下，拍打并摇晃键盘，键盘中的灰尘、饼干渣、咖啡末、橡皮屑、头发丝等全都会掉出来。

3．消毒

键盘擦洗干净后，不妨再蘸上酒精、消毒液或药用过氧化氢等进行消毒处理，最后用干布将键盘表面擦干即可。

4．擦洗表面

用一块软布蘸上稀释的洗涤剂擦洗按键表面，但注意软布不要太湿。然后用吸尘器的吸尘毛刷将键盘再吸一遍，可将上述程序漏掉的残渣吸掉。

温馨小贴士

在使用键盘的过程中一定要做到以下几点：使用键盘前后要洗手；操作键盘时不要进食、吸烟；操作中避免手与眼睛、面部肌肤以及鼻孔等部位直接接触；使用网吧的公共电脑之前，可用消毒纸巾进行键盘擦拭，避免交叉感染。

让仙人球帮你防辐射

电脑越来越受现代人的青睐，但其发出的电磁波对人体的危害也是一个不容忽视的事实，长时间接触电脑，可能会造成激素水平失调、钙离子流失、高血压、心脏病等，甚至还会造成电磁波过敏症。

而仙人球和仙人掌生长在日照很强的地方，吸收辐射的能力特别强，能够帮助人们减轻一部分辐射的危害。因此，在电脑旁摆上一两

盆仙人掌或仙人球，不仅能使心情愉悦，还有利于身体健康。

温馨小贴士

电脑族为了防辐射．还要注意合理的膳食营养结构。以下是专家提出的饮食建议：

（1）多吃高蛋白的食物．如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鱼及豆制品。

（2）多吃含维生素高的食物．如韭菜、菠菜、青蒜、金针菇、番茄、黄瓜及水果等。

（3）多吃含卵磷脂高的食物，如蛋黄、虾、核桃、花生、银鱼等。

电脑应该放在窗户边

长时间使用电脑很容易使眼肌疲劳，还会导致大脑不断接收到紧张信号，令人们出现头昏脑涨、疲劳、焦虑等一系列不适的症状。如果电脑紧贴墙壁摆放，使用者抬起头时，映入眼帘的就是一堵墙，这种情况下，眼睛不但无法得到良好的调节和放松，还会加重视神经的紧张和疲劳，长此以往会导致近视，或使近视程度进一步加深。

专家建议，电脑最好摆放在窗户边，屏幕和墙壁之间的距离最好在1米以上。如果必须把电脑靠墙壁放置，不妨在后面的墙壁上贴一些绿色或蓝色的画（如森林或大海），这些冷色调的墙纸进入视线，传递到大脑后，可以使情绪得以镇静，并有效地缓解焦虑和疲劳症状。

温馨小贴士

临睡前使用电脑，可能给睡眠带来不良影响。在使用电脑的过程中，明亮的显示屏，开闭程序的活动，都对眼睛和神经系统有强烈的刺激，能使体温处于相对较高的状态，导致中枢神经昼夜温差小，睡眠质量自然也就差了。

远离电脑的“后脑勺”

使用电脑的人都想将电脑辐射降到最低，可是你知道吗？电脑电磁辐射最厉害的是电脑的“后脑”和两侧，所以最好别拿电脑的“后脑勺”冲着自己或他人。

这是因为电脑屏幕都是用含铅玻璃制成，能够遮挡辐射，而电脑两侧和后部是没有这样的屏蔽的，人如果对着这些部位就没有任何防

护，所以辐射也是最大的。在很多写字间里，为了节省空间，电脑都是一个接一个地摆放，而写字间的挡板无法遮挡辐射，对坐在前一间的人的健康危害就很大，如果多台电脑还会有累积效应。最安全的摆放方式就是将电脑的“后脑勺”都靠着墙放，并且每台电脑之间的距离应在1米以上。实在没有位置的，人离电脑的“后脑勺”的距离也要保持在1米以上。

温馨小贴士

电脑荧光屏幕表面存有大量的静电，其聚集的灰尘借助光束的传递投射到操作者脸和手的皮肤裸露处。如果平时不注意清洁脸和手的裸露部分，时间长了就会引起皮肤干燥、变黄，甚至引起皮肤病变，所以坐在电脑前的你最好两三个小时就去洗一下皮肤裸露处。

用微波炉要防微波

微波炉的炉体是采用金属材料制成的，微波不可能穿透。炉门的玻璃也是采用特殊材料加工而成，并有金属防护网和载氧体橡胶，以及炉门封闭和门锁等安全防护装置，可以防止微波泄漏。一般来说，只要按说明书上的要求使用，微波炉对人体健康不会造成损害。

但是如果炉门处有了问题，如炉门有损伤、炉门铰链松动移位、炉门平面遭破坏、焊接点开脱等，微波就可能泄漏出来，从而对人体造成损害。

首先，人体最容易受到微波伤害的部位是眼睛的晶状体。如果眼睛较长时间受到超过规定的微波辐射，可使晶状体混浊、视力下降，严重者甚至可引起白内障。

其次，人体与强烈的微波辐射源距离很近时，会感到头晕、睡眠障碍、记忆力减退，有的可引起心动过速、血压下降等。

温馨小贴士

不能将微波炉与有磁场的收音机、电视机等安放在一起或距离太近，否则将影响炉膛内磁场的分布，造成微波炉功效降低。此外，还要注意清洁卫生，防止汤汁、油污等污染炉灶内膛而影响烹调效果，每次使用后都应用软布将炉灶内外打扫干净，保持清洁。

让这些东西远离微波炉

微波炉不知不觉地进入寻常百姓家，它是一种高效节能的炊事用具，不但操作简便、节省时间，而且还避免了烟熏火燎。但是微波炉

也并非尽善尽美，为了安全起见，下面这些东西是不能用微波炉加热的。

1．忌将肉类加热至半熟后再用微波炉加热

因为在半熟的食品中细菌仍会生长，再用微波炉加热时，由于时间短，不可能将细菌全杀死。冰冻肉类食品可先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

2．忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类

因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面—层低温加热了，在此温度下细菌是可以繁殖的。虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将活菌杀死。

3．忌油炸食品

在高温的情况下，油炸食品上的油会发生飞溅，如果继续加热会发生火灾。万一不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

4．忌超时加热

食品放入微波炉中解冻或加热，如果超过2小时还未取出，则应丢掉该食品，以免引起食物中毒。

5．忌用普通塑料容器

应使用专门的微波炉器皿盛装食物放入微波炉中加热，忌用普通塑料容器。一是热的食物会使塑料容器变形；二是普通塑料会放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。

6．忌用金属器皿

因为微波炉在加热时会与放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿产生电火花并反射微波，既损伤炉体又不容易加热食物。

7．忌使用封闭容器

加热液体时应使用广口容器。因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆炸事故。即使在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁，或者溅出伤人。

温馨小贴士

把蔬菜用小火加热至表皮收缩成干瘪状而略软，用塑料袋包装后密封冷藏，经浸泡后即可烹饪食用，这样就可以吃到返季的蔬菜了。

空调使用不当易中风

中风一般多发于夏季，而夏季为什么会是中风的多发季节呢？专家的解释为，这与空调使用不当有关系。

限于经济条件，一些居民家不是每个房间都安装使用空调，这样

居室间就形成了温差。对老年人，特别是患有高血压、动脉粥样硬化的人来说，这种温差容易导致脑部血液循环障碍而诱发中风。再则，长期待在温度过低的空调房间里，人体排汗不畅，不利于血液循环，间接诱发中风。

专家告诫大家，使用空调时，室内外温差不要超过7℃，尽可能减少进出空调房间的次数，以免一冷一热使人体血管，尤其是脑部血管反复缩张而发生意外。另外，老年人应尽量避免在烈日下活动，预防因大量出汗、血液浓缩、血流缓慢而导致中风发生。

温馨小贴士

夏季尽量少使用空调，应保持房屋的良好通风。另外，还要1～2星期清洗一次空调过滤网，在夏季使用前和秋季使用后对空调要进行一次清洗保养。

迷恋空调要不得

现如今，无论是商场、办公场所还是在家里，人们都已养成依赖空调的习惯。而随着空调的普及，空调病也成为现代都市人一年一度的季节性疾病。

空调房间大多都处于一种封闭的状态，空气不流通，时间一长，室内空气就变得十分污浊。由于此时空气中的氧气被大量消耗，负离子含量下降，而呼出的二氧化碳浓度又大大增加，就容易使人精神萎靡、头晕健忘、记忆力减退、食欲不振、工作效率下降。如果再有人在房间里吸烟，则无异于“火上浇油”。

另外，空调器内部环境是潮湿的，正适合多种细菌、病毒的生存繁殖。生活在空调环境里的人们容易通过呼吸传播而感染这些病毒、细菌。

近年来，由于人们对空调的依赖，因空调冷气引起的呼吸道、肠道及关节疾病都在不断增加。因此，人们依赖空调的习惯实在应该改一改了。

温馨小贴士

长期在空调房间里工作和生活的人，应经常到户外活动，接触阳光，呼吸新鲜空气，并多喝开水，加速体内新陈代谢。

用洗衣机洗衣服不能大杂烩

生活中有很多人在洗衣服的时候把各种衣服，不管是内衣还是外

衣，不管是掉色的衣服还是不掉色的衣服统统放在一起洗涤，这种“大杂烩”的洗衣方法，既影响衣服的清洁度，而且还不符合卫生保健要求。

第一，各种要洗的脏衣服，其脏的程度和部位并不一致。用洗衣机洗衣服是一种机械性的均匀的搅拌过程，不像手工洗那样可以对衣服脏的部位重点搓揉。混杂洗涤时，比较脏的部位，尤其是衣服的领子、袖口等，不容易洗净。

第二，一般情况下，外衣被脏物污染的机会多，尤其是医务工作者或病人。如果将衣服混洗，就有可能使外衣上的脏物、病菌沾染到内衣上，引起污染致病。

易掉色的衣服如果和浅色的衣服混洗，浅色的衣服就会被染色，影响衣服的美观。有些深色衣服在洗涤时会落色到白色或浅色衣服上，影响衣服外观。

温馨小贴士

洗衣机内乍看非常干净，但洗衣筒外还有个套筒，洗衣水就在这两个夹层中间来回流动，时间一长，夹层里便会附着大量的污垢。这些污垢不仅在洗衣时严重二次污染衣物，还危害到人体健康。因此，我们需要经常清洗洗衣机，并且进行消毒。一般来说，新买的洗衣机使用半年后，每隔两三个月就应该清洁消毒一次。

冰箱保鲜，但不保险

不知道你发现没有，在许多家庭里，冰箱几乎成了食品的“保险箱”，不管是什么食物，生食还是热食，蔬菜还是肉类也不管食物适不适合放入冰箱，只要往冰箱里一扔，就觉得放心了，万事大吉了，给食物的品质上了保险。其实，冰箱能使你的食物保鲜但不能保险。

1．滋生细菌

在低温环境中，食物本身的代谢只是放缓，并未停止。多数细菌并不会因低温死亡，相反，许多微生物很容易在低温下生长繁殖。

2．偷窃营养

冰箱可以偷窃食物中的营养，特别是那些富含维生素的蔬果菜肴。据研究证实，黄瓜在4℃的冰箱中储藏24小时会使维生素C含量下降30％。

3．破坏美味

冰箱会破坏食物的美味，甚至令其变质。例如香气扑鼻的新鲜面包、新鲜诱人的香蕉与荔枝，还有风味别致的豆酱、火腿、肉罐头，经过冰箱储存，往往颜色尽失、美味不再，搞不好还会吸附一些异味。

4．冰箱疾病

直接来自冰箱的食物会导致胃内黏膜血管急剧收缩、痉挛而引发胃部不适甚至导致胃病，而那些在低温环境下滋生的微生物可以导致急性肠炎甚至痢疾。

5．制造毒物

周末：大采购，把所有的蔬菜全部放入冰箱内，认为这样可以安安稳稳地吃上一周的新鲜蔬菜。其实这种做法非常危险。蔬菜中原本含有硝酸盐，在硝酸还原酶的作用下会形成亚硝酸盐，这种物质具有毒性，食用后可导致机体缺氧。冰箱中的熟菜也是亚硝酸盐的制造者，吃过的剩菜受到细菌和唾液中酶的污染，亚硝酸盐形成的速度更快。

温馨小贴士

冰箱宜放在通风的地方，以利散热，并增加冰箱的制冷能力。一般要求冰箱与周壁的距离不少于10厘米。

提防“冰箱综合征”

“冰箱综合征”引发的原因是长期食用冰箱内的食物而导致的各种疾病，如恶心、头晕、头痛、肺炎、胃炎、肠炎等。

1．头痛

为了消渴解暑，人们往往喜欢吃一些冷冻的食物，如冰激凌等。当快速食用刚从冰箱冷冻室取出的食品时，常常会出现头痛，持续20～30秒。因为刚从冰箱取出的冷冻食品和口腔内的温度形成较大反差，口腔黏膜受到强烈的刺激，引起头部血管迅速收缩痉挛，从而产生头晕、头痛甚至恶心等一系列症状。有偏头痛的人，更易引起刺激性头痛。

2．肺炎

在电冰箱门的密封条上的微生物达十几种，在冷冻机的排气口和蒸发器中同样容易繁殖真菌。如果冰箱平时不经常擦洗，在室温25℃～35℃、相对湿度70％左右时，就为霉菌生长繁殖创造了最佳条件。当真菌随尘埃散布到空气中，被体质较敏感的人吸入后，就可能出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷以及气喘等肺炎症状。

3．胃炎

因冰箱内的食物引发的胃炎症状为：在食入过多的冷食半小时到一小时后，突然出现上腹部阵发性绞痛，有时会蹿至背部，严重时伴有恶心、呕吐、冷战、精神疲惫，一般不腹泻。这种胃炎不是真正的炎症，是由十冰箱内所储存的食物或冷饮与人体胃内温差太大，而引起的非炎症性胃痉挛。

老年人发生这种胃炎后，常可引起反射性的应激性冠状动脉缺血，从而引起心绞痛和心肌梗死。

4．肠炎

冰箱内的冷冻温度不能将全部细菌杀死。如果食品放置不当或时间过久，仍可出现发霉、干枯、变色等腐败变质现象。

那么如何防止肠炎呢？我们最好将从冰箱内取出的食品充分加热后再食用，否则便可能出现腹泻、恶心、呕吐、发热等症状，导致痢疾、耶尔森氏菌肠炎和食物中毒等“冰箱综合征”。

温馨小贴士

食物解冻后不宜再进冰箱，因为反复冷冻可使食品中的营养成分流失。

看电视时要常开窗

烈日炎炎的夏季，开着空调看电视似乎是一件非常惬意的事情，其实这种做法不利于身体健康。看电视时最好打开窗户。

首先，电视、电脑中都加入了会散发溴化二苯醚气体的保护剂，长时间在密闭的室内看电视或用电脑，很可能会受到这种毒气的侵害，出现肝肿大、脱发等症状。

其次，电视机在使用时会产生电磁辐射，如果人们在看电视时经常关闭着门窗，荧光屏发出的电磁辐射在室内聚积，不仅会使人产生疲劳、眼睛酸痛、头痛等不适感，严重时还会对人体的内分泌、免疫系统和生殖机能产生不良影响。

如果连续看电视超过2个小时，同时紧闭门窗，再加上开着空调，上述两种危害都会成倍增加。

温馨小贴士

饭后不宜立即看电视。因为，饭后人体的消化器官需要大量血液供应，如果饭后立即看电视，会使消化器官获得的血液供应量相对减少，从而有碍食物的消化。

植物与电视在一起会伤“和气”

把幽雅的花架摆在电视机旁似乎别有一番风味，其实这份美丽是一个错误，因为经科学证明，将植物与电视机摆在一处，对电视机和植物都没有好处。

一方面，电视机内的显像管在工作的时候会放出一些射线，这些

射线对植物有很大的破坏作用。它能破坏植物的组织细胞和植物激素的分泌，使植物失去正常的机能，而减慢或停止生长，甚至枯萎死亡。另一方面，养花需要不断地给它浇水，来保持土壤的潮湿，没有足够的水供应，它会枯萎。而电视机最怕潮湿，实际上任何电器都是这样的。把花盆放在电视机旁，容易使周围的空气湿度增加，这必然影响电视机的正常工作，长期这样就会缩短电视机的寿命。

避免把花盆摆放在电视机旁，同样，其他的电器旁也不宜放花盆。同时也应注意，防止其他会给你的电视机或者电器带来受潮可能的情况。

温馨小贴士

如果你实在喜欢用一些花来装饰你的电视机，觉得少了花朵的装饰，就少了许多的情趣，甚至让你觉得看起来不顺眼，那么建议你买一些假花来。它们做得很逼真，同样可以起到美化居室的作用，而且不会与电视机发生相互损害。

你不能不防的电话污染

电话是人们普遍使用的一种通信工具。但你注意到电话机的卫生问题了吗？

电话机上细菌种类有大肠菌群、金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、链球菌等，有的还含有结核杆菌、寄生虫卵、乙肝表面抗原等。污染电话机的病原体有细菌、病毒、寄生虫卵等，可传播流感、咽炎、流脑、皮肤病、结膜炎、肺结核和病毒性肝炎等数十种疾病。

那么如何使电话机少受污染，防止或减少通过电话机传播疾病的发生呢？主要应采取如下措施：

（1）通话时口与话筒保持适当距离（10N米左右），不要将面颊、耳朵紧贴电话机，使用电话后要用肥皂洗手。

（2）卫生防疫、邮电部门应加强对电话机的消毒工作，可用0.2%过氧乙酸、3%碘伏液、0.5%消毒灵或2%SF消洗灵等做定期消毒。

（3）可在电话机内安装卫生电话膜，并定期（约30天）更换。

温馨小贴士

在办公室里，电话是最容易传播疾病的办公用品，是办公室里传播感冒和腹泻的主要途径，所以要经常对电话听筒等进行消毒。

有些人不宜用手机

手机不是每个人都适合使用，对一些特殊的人，它的危害极其大。

（1）孕妇。手机的电磁辐射波有致畸作用，还能够引起内分泌紊乱。这种危害对于孕妇来说，将会影响泌乳，甚至会导致胎儿畸形。

（2）对于未成年的小孩来说，手机的强大电磁波会直接危害大脑，严重者还有可能带来很多疾病，例如脑瘤。

（3）甲亢和糖尿病人。对于患有甲亢和糖尿病的人来说，这种病属于内分泌不调性疾病，由于电磁波能使内分泌紊乱，会使这些病人的病情加重。

（4）神经衰弱的病人。对于患有神经性衰弱的病人来说，经常使用手机会引起多梦、头昏、健忘、烦躁易怒，甚至还会使你经常失眠，从而引发其他疾病。

（5）老年人。对于老人来说，尤其是60岁以上的老人，电磁波将会加快大脑发生衰老性萎缩和功能逐渐衰退的速度，这样一来，对老年人的正常生活将产生很大的影响。

（6）白内障患者。手机发射出的电磁波能导致眼球晶状体温度上升、水肿，加重白内障患者的病情。因此白内障患者绝对禁用手机。

（7）心脏病患者。由于外来的电磁波可严重干扰心肌电生理过程，而心脏病患者心脏功能的正常是与钾、钠、钙、镁离子产生的电位平衡分不开的，试验证明，手机的电磁波可使心电图异常。装有心脏监视器者，用手机会影响监测结果，导致误诊。因此心脏病患者也不能使用手机。

（8）癫痫病患者。手机在大脑周围产生的电磁波是空间电磁波的4～6倍，少数劣质手机产生的电磁波超过空间电磁波百倍。对于癫痫病患者，使用手机造成的结果是脑电图异常，加重癫痫病的病情。

温馨小贴士

常用手机的人平时应该多吃一些水果蔬菜，尤其是富含维生素B的食物，如胡萝卜、海带、油菜、卷心菜及动物肝脏等，以利于调节人体电磁场紊乱状态，增加机体抵抗电磁辐射污染的能力。

如何最大化降低手机的辐射

手机给现代人带来了很大的便利，但与此同时也伤害着我们的身体。为了使手机对人体的危害降至最低，专家提议在使用手机时，应该注意以下9点。

1．睡觉时别放枕边

手机辐射对人的头部危害较大，它会对人的中枢神经系统造成机能性障碍，引起头痛、头昏、多梦等症状，有的还会对人的面部神经产生刺激。

2．莫把手机当胸饰

手机挂在胸前，会对心脏和内分泌系统产生一定影响。即使在辐射较小的待机状态下，手机周围的电磁波辐射也会对人体造成伤害。

3．莫把手机放在裤袋

医学专家指出，手机若常挂在人体的腰部或腹部旁，其收发信号时产生的电磁波将辐射到人体内的精子或卵子，这可能会影响使用者的生育机能。

4．拨通瞬间不要接电话

手机在被拨通的那一瞬间的辐射是最强的，所以铃声刚响的时候不要去接，响过几声之后再接听。

5．莫忽视充电器的辐射

充电器在工作的时候所产生的辐射也可能对人体造成伤害。所以，最好离充电器远一点，电充足后，也别忘顺手把插头拔掉。

6．使用免提听筒

使用免提听筒能减小电磁波辐射对你的伤害。使用手机耳机的时候最好让耳机线自然下垂，机身不要靠近身体，这样便可以减少身体受到的辐射。

7．雷雨天气不要接打手机

在雷雨天打手机，电磁波信号较强，容易引发“感应雷”。一旦在雷击区内打手机，雷电干扰手机信号就会“烧”坏手机，如果人在空旷地带，人和手机极易受到雷击。

8．最好不要在车上打电话

由于车厢都是金属外壳，所以大量的手机电磁波会在车内来回反射。这样就使得电磁波密度大大超过国际安全标准，严重影响身体健康。

9．手机信号弱时少听电话

在弱信号环境下拨打手机，辐射明显增大，所以，在手机信号不好的时候要尽量避免打手机。

温馨小贴士

专家建议，每日使用手机不宜超过10次；如果身边有座机，应尽量不使用手机。

第六章　衣服应该这样穿

健康穿衣三要点

穿衣要得当，否则会对人体健康造成不利的影响，因此，穿衣服要注意以下3个方面：

（1）不要穿紧身衣。有些女j生长期穿着紧身衣服，结果产生了一种“紧身衣型肝脏病”。所以，为了健康需要，乳罩、腹带和衣领都应有适当的松紧程度。

（2）不要穿粗硬纤维衣料的衣服，尤其要避免这些衣服直接接触皮肤。

（3）不要贴身穿化学纤维的衣服，尤其是过敏I生皮炎患者。化纤衣服会引起皮肤静电干扰，改变体表电位差，影响心电传导，导致心律失常。

温馨小贴士

运动的时候，会产生大量的汗，如果运动时穿棉质衣服．会因为纯棉衣物吸汗效果很好而导致大量的汗水被吸附在衣服里，贴在皮肤上，不利于机体从外界呼吸新鲜空气，不利于身体健康。

贴身衣物勿忘经常洗

夏天人们容易出汗。汗中含有尿素、盐分等废物，留在衣服上的“汗渍”就是这些废物的痕迹。

皮肤的表皮细胞在不断的新陈代谢过程中，衰亡细胞与角质皮层经常从表皮脱落下来，加上身上汗毛脱落，两者与皮脂、污垢黏附于贴身的衣服上，会使衣服变脏。

另外，紧挨在毛囊附近的皮脂腺每天会分泌20～40克皮脂，均匀地在全身表面形成薄薄一层脂膜，起着滋润、保温、护肤的作用。但这些皮脂分泌物是高级脂肪酸和胆固醇酯，它们可以和汗液、表皮脱屑、灰尘等同时混合附着在衣服纤维里，如果不及时清除，可使衣服逐渐被酸化而变黄。

因此，必须经常换洗贴身衣服。

温馨小贴士

夏天如果不及时更换或清洗被汗液浸渍的衣物，就会造成霉菌滋生，从而导致人得花斑癣。因此，夏天出汗后要勤换衣服。

纯棉内裤并非最好

纯棉内裤往往是人们的首选，因为它给人以一种舒服的感觉。但是，有研究人员指出，纯棉内裤未必是最好的选择。因为纯棉内裤虽然吸汗，但并不易干，所吸的汗：水并不能很快散发，从而造成湿内裤黏附在皮肤上，这样很不舒服。如果出汗较多，可以选择易干的丝面料，吸水力不错，质感也滑爽。另外，也可以选择其他易吸汗，也比较容易干的面料。

温馨小贴士

不宜常穿健美裤，因为健美裤会妨碍腹部血液循环，影响胃肠蠕动与消化吸收功能。因此，少年儿童和孕妇应忌穿这种裤子，健康的成年女性也不宜长期穿着。

穿衣服需要看质地

对身体健康有益的有丝绸衣服、棉质衣服、人造丝和纱质衣服等。

1．丝绸衣服：对皮肤最友善

一般而言，高级衣服常用丝绸制成，兼具舒适和美观。在炎炎的夏日，穿上一袭纯丝连衣裙，保证通体凉快舒畅。美中不足的是丝绸衣服只能干洗，否则，容易褪色变形。

2．棉质衣服：吸汗透气又便宜

棉质衣服有一个最大的优点就是便宜好洗，唯一缺点就是易皱，质感则与价钱有关，可说是从王公贵族至庶民百姓皆宜的好东西。

3．人造丝：兼具上述二者优点

人造丝清爽舒适，质感佳，清洗方便，起皱时用水喷一喷挂起来，几个小时就恢复笔挺。高级衣服也常用此材质。

4．纱质衣服：飘逸又舒适

适合爱美的女性穿着，兼具飘逸与舒适的优点。

温馨小贴士

衣服越轻越好，最好是给人以没有穿衣服的感觉，对人的行动毫无约束，不妨碍呼吸，柔软舒适，尺寸合体，剪裁得当。不要穿粗、硬纤维制成的衣服。

穿真丝织物有利健康

真丝，属于蛋白质纤维，丝素中含有18种对人体有益的氨基酸，可帮助皮肤维持表面脂膜的新陈代谢，可使皮肤保持滋润光滑。而且它对于某些皮肤病还有辅助性治疗作用。

真丝织物还可以保护人的皮肤免受太阳紫外线的伤害。当阳光直射强烈时，女性用真丝薄纱遮住自己的面容，可以有效地防止紫外线对皮肤的伤害。

因此，自古以来真丝以其独特的魅力备受人们的青睐。

温馨小贴士

真丝织物不要用洗衣粉漂洗。因为真丝是用酸性染料染色的，如果用含碱性比较强的洗衣粉洗涤，就会造成脱色。所以，最好用中性肥皂或丝毛洗涤剂来洗涤真丝衣物。

红色衣服能更好地保护肌肤

每个人都希望自己免受紫外线的侵害。在阳光下穿红色衣服，能减轻紫外线对皮肤的损害。这是因为紫外线是位于太阳七色光谱中最远离红色光谱的、波长最短的射线，它易被波长最长的红色可见光接纳吸收。因此，穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线，从而可以减轻紫外线对皮肤的伤害。

温馨小贴士

红外线是一种不可见光线，其主要作用在于镇痛、改善局部血液循环、消炎等。对于有出血倾向、心血管功能不全、有恶性肿瘤等症患者应慎用或者禁止穿红外线保暖内衣。

羽绒服你未必能穿

羽绒服最大的优点是它具有保暖性，但有些人却不宜穿这种衣服。有特殊性过敏体质，如患有过敏性鼻炎、喘息性气管炎、哮喘病的人都不能穿羽绒服。因为这些对动物皮毛、家禽的羽毛会有过敏反应，产生皮疹、瘙痒及鼻咽痒、眼痒、流鼻涕、咳嗽、胸闷，甚至气喘等症状，所以如果你有以上症状请谨慎选择羽绒服。

温馨小贴士

羽绒服不能干洗，因为干洗油会破坏羽绒中的蛋白质，影响其保暖性，同时，烘干也会使布料老化。